WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ

ORGAN WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH, INSTRUKTORÓW I KIEROWNIKÓW SPORTOWYCH

ROK II (XX) MAJ 1939 Nr 9

Przewodniczący Nacz. Kom. Red. Wyd. „Kultura Fizyczna"
PUŁK. DR. JERZY NADOLSKI

Przewodniczący Kom. Redakcyjnego mies. „Wychowanie Fizyczne"
WIZ. MARIAN KRAWCZYK

TREŚĆ:

REDAKCJA: Warszawa, ul. Łazienkowska 3, tel. 8-63-66.

ADMINISTRACJA: Warszawa, ul. Łazienkowska 3, tel. 9-95-62.

Prenumerata: roczna 9 zł. półroczna 4.50 zł, cena pojed. Nr 1 zł. dla członków PZWF i studentów uczelni WF roczna 7 zł, półroczna 3.50, cena pojedynczego Nr 0.80 zł.

Pocztowe konto rozrachunkowe Nr 175. Konto P. K. O. Nr. 1.878

Ogłoszenia: 1/1 — 300 zł przed tekstem, 1/1 — 200 za tekstem
1/2 — 150 zł „ „ 1/2 — 100 „ „

Numer ukazuje się 15-go każdego miesiąca.

Redaktor: WŁODZIMIERZ HUMEN.

KONCERN PRASOWY M. S. WOJSK. P. U. W. F. i P. W.
KULTURA FIZYCZNA SP. Z O. O.

Silni, zwarci, gotowi

Silni, zwarci, gotowi — woła do nas hasło z murów kamienic wielkiego miasta, z opłotków wsi polskiej, z najdalszych zakątków kraju, z każdego głośnika radiowego. Hasło to wyziera z oczu nie tylko żołnierza, nie tylko robotnika z fabryki przemysłu wojennego, nie tylko każdego Polaka, spotykanego na ulicy, w pociągu, czy na wiejskiej drodze, — ale hasło to wyczytujemy z oczu gimnazisty, cichaczem szykującego mundur harcerski i turystyczne buty, z oczu malca ze szkoły powszechnej, niosącego swe zaoszczędzone grosze do P. K. O. na Fundusz Obrony Narodowej. Silni, zwarci, gotowi!

A któż lepiej od nas wychowawców fizycznych hasło to czuje i rozumie. Przecież najwyższym celem naszej pracy jest przygotowanie silnego i gotowego na wszystko młodego pokolenia; przecież właśnie my na swoich sztandarach wypisaliśmy sprawność i dzielność; przecież silni, zwarci i gotowi — to najwyższy i najcenniejszy dla nas wynik pracy. Nie ustajemy w pracy, ani w szkole, nawet w najtrudniejszych warunkach, ani poza szkołą, dając bezinteresownie wiele swego trudu i czasu dla prowadzenia wychowania fizycznego wśród młodzieży i dorosłych. Wierni raz przyjętym obowiązkom, wierni wskazaniom Wielkiego Marszałka, łamiemy trudności, walczymy ze wszystkimi przeciwnościami zdobywając lepsze pozycje dla przyszłych pokoleń, słowem i czynem propagując idee tężyzny fizycznej.

I oto doczekaliśmy się tej brzemiennej w następstwa chwili, której Europa, ba świat cały z podziwem patrzy na odległy i mało sobie znany kraj, gdzieś na wschodzie Europy, który na zakusy potężnego sąsiada, po jego zwycięskich zapędach wobec innych, odpowiedział śmiało: „przyjdź i weź". Jeśli ta chwila nadeszła, jeśli spokój Polski podziwiają dzisiaj narody świata całego, jeśli wielką próbę nerwów wytrzymujemy z powodzeniem, z dumą czytając artykuły w prasie zagranicznej opisujące godność i spokój Polski, — to my, wychowawcy fizyczni, czujemy w swoim sumieniu zadowolenie płynące z poczucia dobrze spełnionego obowiązku, bo widzimy, że nasza praca nie idzie na marne, że nasi wycho-

wankowie są silni, zwarci i gotowi, a jest w tym niewątpliwie cząstka naszej zasługi.

Ta wielka próba sił moralnych, zanim jeszcze przyjdzie do próby sił fizycznych, napawa nas dumą i stanowi dla nas ostrogę do tym bardziej wytężonej pracy. W ogniu bowiem trudności i my sami hartujemy się, a przecież od wieków wiadomo, że czym silniejszy wychowawca, tym bardziej silny będzie wychowanek; ludzie słabi tylko jeszcze słabszych od siebie wychować potrafią. Nam zaś nie słabych, ale silnych, zwartych i gotowych na wszystko wychować trzeba. Takich wychowamy!

M. Krawczyk

Istota pragnienia i potrzeby wody przy wytężonej pracy fizycznej

W języku polskim wyraz pragnienie oznacza to samo co nieprzeparte żądanie, gwałtowna chęć posiadania czegoś. Jednocześnie wyraz ten oznacza to uczucie, jakie wywołuje w nas brak dostatecznej ilości wody w ustroju. W innych językach są specjalne słowa do określenia tego stanu: niemieckiego Durst, francuskiego — soif i angielskiego thirsth nie można przetłomaczyć na język polski, choć mamy osobny wyraz dla określenia uczucia jakie wywołuje brak pożywienia: głód. W żadnym jednak języku uczucie to nie jest tak malowniczo i trafnie określone, jak w języku naszym. Ta męcząca chęć zaspokojenia głodu wodnego żywiej wyziera z polskiego wyrazu pragnienie (lub rosyjskiego żażda to zn. gwałtowna żądza) niż z niemieckiego Durst, lub francuskiego soif.

Wyraz pragnienie lepiej przemawia do wyobraźni, niż głód. Istotnie trzeba to przyznać, że uczucie pragnienia jest znacznie bardziej męczące, niż uczucie głodu. Wbrew powszechnie przyjętemu mniemaniu o strasznych cierpieniach ludzi głodzonych, uczucie głodu nie jest tak straszne. Znane są liczne opisy wyglądu i zachowania się ludzi głodzonych, którzy dobrowolnie poddawali się długotrwałemu głodzeniu dla celów naukowych, lub nawet dla sensacji i zarobku. Są-

dząc z wrażeń przeżywanych przez tych ludzi można przypuszczać, że tylko pierwsze dni są istotnie męczące, kiedy się zbliżają godziny zwykłego pożywienia. Później następuje jakby przyzwyczajenie do tego stanu i po długotrwałym odjęciu pożywienia ginie nawet całkowicie ochota do jadła. Jedyną cechą przykrą potęgującą się z dnia na dzień, z godziny na godzinę jest coraz to większe osłabienie, brak ochoty i niemożność wykonywania jakiejkolwiek pracy. Podobnie zachowują się zwierzęta głodzone: tracą one bardzo prędko ochotę do jakiegokolwiek ruchu, leżą bezsilne i przesypiają większą część czasu. Czynności nerwowe i psychiczne zostają zachowane bez zmian niemal do ostatnich chwil życia. Dopiero na krótko przed śmiercią zwierzęcia obserwuje się coś w rodzaju paraliżu: ginie przytomność, oddech staje się coraz to bardziej wolny i powierzchowny, aż w końcu oddech ustaje zupełnie i życie gaśnie.

U ludzi głodzonych nie zawsze występuje upadek sił nawet przy długotrwałym głodzeniu. Bardzo ciekawych obserwacyj dokonano na sławnym głodomorze Włochu Succi, który dla celów naukowych poddał się dobrowolnie głodzeniu w ciągu 30 dni i był obserwowany i opisany przez prof. Lucianiego. Otóż osobnik ten po 12 dniach głodzenia odbył przejażdżkę konną w ciągu 1 godziny i 40 minut, wieczorem tegoż dnia chodził bardzo wiele, odbył 8-mio minutowy bieg z trzema młodymi studentami i wreszcie wykonał krótkie ćwiczenie z szermierki. Ogółem tego dnia zrobił on 19900 kroków, czyli tyle mniejwięcej, co każdy normalny człowiek wiodący dość ruchliwy tryb życia. W 23 dniu głodzenia brał on udział w zabawie ludowej, gdzie wykonał kilka złożeń na szable z wystarczającą zupełnie siłą i wprawą i ogółem w tym dniu zrobił 7000 kroków. Jak widać z powyższego opisu uczucie głodu nie musiało być w danym wypadku zbyt męczące, skoro mogło być tak łatwo opanowane i to przez tak długi czas. Trzeba dodać, że we wszystkich doświadczeniach z głodomorami podaje się jednak wodę do picia, gdyż w przeciwnym razie doświadczenie musiałoby się skończyć bardzo szybko i to w sposób fatalny.

Znane są literaturze liczne opisy ludzi i zwierząt pozbawionych przez dłuższy czas wody w czasie podróży na morzu lub na pustyni. Utrzymanie przy życiu bez wody zwła-

szcza przy wyższej temperaturze otoczenia jest możliwe zaledwie przez kilka dni, przy tym uczucia przeżywane przez osoby pozbawione wody są nadzwyczaj męczące. Przykre to uczucie potęguje się z każdą chwilą i nie ustaje aż do chwili kiedy wskutek głębokich zaburzeń w ustroju pod wpływem braku wody następuje utrata przytomności i przychodzi śmierć wybawicielka. Ten dramatyczny koniec wskutek braku wody może nastąpić znacznie prędzej, nieraz w ciągu kilku godzin, jeśli następuje szybka strata wody z jakiejkolwiek przyczyny. Strata ta nie może nigdy przekraczać pewnych granic. Jeśli człowiek dorosły traci około 6—7 litrów wody i nie uzupełnia tej straty przez picie to następuje w bardzo szybkim czasie nieuchronna śmierć. U dzieci wystarczy znacznie mniejsza strata. Zdołano ustalić że najwyższa strata wody może wynosić nie więcej niż 11 część tej wody, jaka się znajduje w ustroju. Człowiek posiada bardzo dużo wody w swoim ciele. Przeciętnie 65% wagi całego ciała przypada na wodę, czyli innymi słowy, człowiek dorosły wawagi 70 kg posiada w swoim ciele około 46 kg wody i zaledwie 24 kg substancyj stałych. Rozmaite tkanki i komórki ustroju są jeszcze bardziej wodniste. Komórki zawierają przeszło 70%, mózg — przeszło 80%, krew jeszcze więcej. Ciało dziecka zawiera stosunkowo więcej wody niż osoby dorosłe. Trzeba przy tym podkreślić, że dziecko jest znacznie wrażliwsze na stratę wody, niż dorosły.

W jakich to warunkach może nastąpić tak znaczna i gwałtowna strata wody? Normalnie w ciągu doby człowiek traci około dwóch litrów wody. Największa ilość wody oddana zostaje wraz z moczem około półtora litra, sporo wyparowuje przez skórę w postaci t. zw. niewidocznego pocenia (około 1/2 litra) i wreszcie stosunkowo niewielkie ilości wody oddawane są przez płuca i wraz z wypróżnieniami. Ta ilość oddawanej wody może podlegać jednak znacznym wahaniom, kiedy człowiek zaczyna się pocić w sposób widoczny. Pocenie takie może zachodzić przy wytężonej pracy fizycznej i przy podniesionej temperaturze otoczenia, wreszcie przy pewnych stanach chorobowych np. przy spadku gorączki w przebiegu zimnicy, zakażenia krwi, w gruźlicy itp.

Przy zwiększonym piciu wody zwiększa się również ilość wydalanej wody przez nerki w postaci moczu. Nato-

miast picie nie ma żadnego wpływu na zwiększanie wydzielania potu, jak to niektórzy błędnie sądzą. Słyszałem np. takie zdanie, że człowiekowi wykonywującemu ciężką pracę w polu, albo żołnierzowi w czasie uciążliwego marszu w lecie nie powinno się dawać do picia wody, gdyż od tego człowiek się poci, co ma jakoby osłabiać i uniemożliwiać pracę.

Niema bardziej błędnego mniemania pod słońcem.

Przy uciążliwej pracy wytwarza się nadmiar ciepła w ustroju. Maszyna ludzka grzeje się tak samo przy pracy, jak maszyna parowa i musi się chłodzić, gdyż inaczej nastąpiłoby takie jej przegrzanie, iż w dalszym ciągu nietylko praca, ale nawet życie byłoby niemożliwe. Wystarczy, że powiem, iż przy uciążliwej pracy człowiek produkuje w sobie około 600 kaloryj na godzinę ciepła. Jest to taka ilość ciepła, że temperatura ciała ludzkiego musiałaby się podnieść o 10 stopni, gdyby człowiek nie posiadał urządzeń do usuwania tego nadmiaru ciepła. Nie potrzeba wiele dowodzić, aby przekonać wszystkich, że człowiek którego temperatura ciała podniosłaby się do 47 stopni, nie mógłby żyć ani chwili.

Te urządzenia regulujące ilość ciepła w ustroju funkcjonują bez przerwy z taką dokładnością, że mimo tych kolosalnych wahań w wytwarzaniu ciepła, potrafią utrzymać ciepłotę ciała na jednakowym poziomie. W tych warunkach, kiedy produkcja ciepła nie jest zbyt wielka i kiedy na dworze nie jest za gorąco, oddawanie ciepła odbywa się biernie przez zetknięcie skóry z zimnym powietrzem. Część ciepła ulatnia się drogą promieniowania w taki sam sposób, jak ciepło z pieca gorącego promieniuje na odległodść. Ten sposób pozbywania się ciepła zwykle wystarcza przy niewielkich wysiłkach. Natomiast z tą chwilą, kiedy praca staje się bardzo uciążliwa i forsowna, kiedy produkcja ciepła w ustroju zwiększa się 5 lub 10 krotnie w porównaniu ze stanem spoczynku, wówczas ten sposób usuwania nadmiaru ciepła już nie wystarcza i ustrój musi stosować sztuczne poniekąd sposoby ochładzania. Tak samo jak w chłodnicy motoru automobilowego używamy do tego celu wody, tak samo i w ustroju przegrzanym chłodzenie odbywa się z pomocą wody wydzielanej przez sam ustrój.

Na całej powierzchni skóry ludzkiej znajdują się otwory niezmiernie licznych gruczołów potnych, przez które wy-

dziela się przy zagrzaniu ustroju nieustanny prysznic potu zraszający bez przerwy całe ciało. Ten pot paruje nieustannie z powierzchni skóry i zabiera jej ciepło tak szybko, że temperatura ciała pozostaje na jednakowym poziomie. Na to żeby ustrój mógł się pozbyć tych 600 kalorji, o jakich wspomniałem przed chwilą, trzeba aby z powierzchni skóry wyparował 1 litr wody.

Łatwo można wywnioskować z tego, że podczas uciążliwej i długotrwałej pracy te ilości wyparowanej wody mogą ulec znacznemu zwiększeniu i mogą dochodzić nawet do kilku litrów. Ten ubytek wody można bardzo łatwo sprawdzić i obliczyć u osób wykonywujących ciężką pracę np. u sportowców podczas długodystansowych biegów, ważąc te osoby przed biegiem i po biegu. Strata na wadze dochodzi niekiedy do 5 kilogramów i pochodzi wyłącznie od straty tej ilości wody wskutek pocenia. Gdyby człowiek taki nie mógł się pocić, nie przebiegłby nawet dziesiątej części tej drogi.

Fizjolog niemiecki Zuntz obserwował osobnika, który posiadał zanik gruczołów potnych. Człowiek ten z chwilą kiedy zaczynał jakąś cięższą pracę fizyczną, musiał nakładać na siebie zmoczoną obficie koszulę. Kiedy koszula wysychała, musiał moczyć ją na nowo. Bez tego zabiegu nawet przy stosunkowo lekkiej pracy w ciepłe dni występowały u niego groźne objawy zastoju ciepła w ustroju, objawy znane powszechnie pod nazwą porażenia albo udaru cieplnego.

Z tego przykładu widać jasno, jak doniosłą rolę odgrywa w życiu człowieka pocenie i jak ono jest konieczne dla ratowania ustroju przed śmiercią z przegrzania. Te straty wody przy poceniu powodują naturalnie zaburzenia w ustroju i muszą być natychmiast uzupełnione przez picie. Ustrój przy takiej stracie wody uczuwa nieznośne pragnienie i musi je zaspokoić za wszelką cenę. Zapas wody w ustroju powinien pozostawać ciągle w jednakowych rozmiarach, gdyż zmniejszenie tego zapasu powoduje zagęszczenie krwi i takie głębokie w niej zmiany, że życie staje się niemożliwe do utrzymania.

Strata wody wskutek pocenia nie jest jedyną przyczyną, powodującą pragnienie. Jak to już wspomniałem, człowiek musi codziennie wydalać pewną dość znaczną ilość wody przez nerki. Wraz z tą wodą wydala człowiek liczne sub-

stancje mineralne i organiczne, które nagromadzają się we krwi, jako produkty przemiany materii. A więc przede wszystkim przy trawieniu pokarmów białkowych pozostaje we krwi spora ilość składników zawierających azot, które inaczej nie mogą być wydalone z ustroju jak drogą nerek. Coprawda nie wielkie ilości tych substancji mogą się wydzielić wraz z potem, jednak są to ilości zbyt małe, aby można się było z nimi praktycznie liczyć. Największą ich ilość opuszcza ustrój przez nerki w postaci t. zw. mocznika. To wydalanie mocznika musi się odbywać bez przerwy. W razie gdy nerki ulegną uszkodzeniu, lub gdy ustrój na tyle zubożeje w wodę, że wypłukiwanie mocznika wraz z moczem nie może się już odbywać, wówczas mocznik nagromadza się we krwi, powstaje obraz ciężkiego zatrucia znanego pod nazwą mocznicy, czyli uremii.

Nawet zmniejszenie ilości oddawanego moczu może już powodować wyraźne nagromadzenie się mocznika we krwi i początkowe objawy zatrucia. Dzieje się to szczególnie często u ludzi spożywających dużo pokarmów białkowych zwłaszcza mięsnych, a którzy przy tym przyjmują mało płynów. U takich osób ilość wypitej wody nie wystarcza do wypłukania nadmiernej ilości mocznika i innych trucizn, jakie się we krwi nagromadzą i nierzadką jest rzeczą spotkać u nich objawy przewlekłego zatrucia produktami przemiany materii. Do takich przewlekłych zatruć należy bardzo częsta w dawniejszych czasach podagra, czyli skaza moczanowa, która była plagą ludzi zamożnych, żywiących się obficie i gaszących naturalne pragnienie, zamiast najodpowiedniejszą w tym razie wodą czystą, rozmaitymi napojami alkoholowymi, które pozornie zaspakajały pragnienie, lecz roli swej spełnić nie mogły. Wprawdzie po wypiciu kilku szklanek wina, miodu, czy piwa następuje zwiększone wydzielanie moczu, jednakże mocz ten nie zawiera tyle składników trujących, co mocz normalny i większość tych substancji trujących pozostaje we krwi lub w tkankach ustroju. Najczęściej te substancje trujące odkładają się w stawach powodując ich zapalenie i uczucie nieznośnego bólu, przykuwającego takiego chorego do łóżka na szereg miesięcy.

Nie zaspakaja należycie pragnienia u takich ludzi mocna kawa, ani herbata. Zarówno jedna i druga zawiera skład-

nik zwany kofeiną względnie teiną, który posiada budowę chemiczną bardzo podobną do tych substancyj, jakie się nagromadzą we krwi i moczu w skazie moczanowej. Kawa i herbata zwiększają znacznie ilość wydalanego moczu, jednak przyczyniają się tylko w małym stopniu do usunięcia ze krwi nagromadzonych produktów, pochodzących z rozpadu ciał białkowych. Nic tu wody zastąpić nie może i tylko woda może zaspokoić należycie pragnienie i usunąć nadmiar trucizn z krwi i tkanek.

Bardzo ciekawa istnieje zależność między potrzebą wody u człowieka, a ilością soli kuchennej spożytej w pokarmach. Jak wiemy człowiek spożywa dziennie spore ilości soli kuchennej. Ilość ta wynosi od 15 do 20 gramów na dobę zależnie od przyzwyczajenia. Można się ograniczyć znacznie mniejszymi ilościami soli kuchennej bez żadnej szkody dla zdrowia, jak to widzimy u zwierząt dzikich, które przecież nie dodają soli do swego pożywienia i są mimo to zdrowe. Człowiek przyzwyczaił się do używania większych ilości soli, jako przyprawy smakowej. Ten nadmiar soli u człowieka ułatwia niewątpliwie trawienie, gdyż sól kuchenna jest tym materiałem z którego tworzy się w żołądku konieczny do trawienia kwas solny. Jednakowoż tylko nieznaczna część tej soli zostaje zatrzymana w ustroju, większość przebywa w ustroju zaledwie przez krótki okres czasu i wydala się w stanie niezmienionym przez nerki. Człowiek dorosły wydala z moczem codziennie 18—20 gramów soli kuchennej o ile tylko nerki jego funkcjonują normalnie.

Może się jednak zdarzyć, że nerki ulegną uszkodzeniu i poczną wydalać sól nieco wolniej niż w stanie zdrowia.

Cóż się dzieje wówczas?

Okazuje się, że sól kuchenna nie może nagromadzać się we krwi w większej ilości. Gdyby się koncentracja soli zwiększyła, wówczas musiałoby nastąpić wysolenie ze krwi różnych składników białkowych, które znajdować się tam muszą w stanie rozpuszczenia. Oznaczałoby to tak głębokie zmiany we krwi, że spowodowałoby to bezwzględnie śmierć ustroju. Zatrzymanie soli pociąga za sobą konieczność zatrzymania wody, aby sól pozostawała ciągle w stanie należytego rozpuszczenia. Powstają wówczas znane wszystkim obrzęki, czyli wodna puchlina, jaką widujemy stale przy zapaleniu

nerek. Jeśli podać człowiekowi nieco więcej soli, to musi on natychmiast wypić odpowiednią ilość wody, aby sól znalazła się w odpowiednim rozcieńczeniu. Stąd powstaje to gwałtowne pragnienie, jakie odczuwamy po jedzeniu pokarmów słonych.

Widzimy więc, że picie wody jest koniecznie potrzebne do rozcieńczania spożytej soli i do usunięcia jej nadmiaru wraz z moczem.

W końcu wspomnieć należy o chorobliwym pragnieniu, jakie wyczuwają chorzy na moczówkę zwykłą i cukrową czyli t. zw. cukrzycę. Przy cukrzycy nagromadza się we krwi znaczna ilość cukru, który musi być wydalony z moczem. Ilość moczu oddawanego może dochodzić do 20 litrów na dobę i taka sama ilość płynów musi być wprowadzona na to miejsce. Ludzie tacy uczuwają wciąż gwałtowne pragnienie i piją nieprawdopodobne ilości różnych płynów. Sprawa ta wymaga naturalnie energicznego leczenia.

Przechodząc obecnie do praktycznej strony zagadnienia poświęćmy chwilę uwagi sprawie, jak należy zaspakajać pragnienie. Panuje wiele przesądów, szczególnie u nas, pod względem picia. W wielu domach czysta, nieprzegotowana woda uważana jest prawie za truciznę. Zgroza i przerażenie maluje się często na twarzy gospodyni domu, kiedy ktoś z gości przy obfitym obiedzie poprosi o szklankę wody, prosto z kranu wodociągowego. Słyszy się zwykle tego rodzaju perswazję: „Ależ panie, przecież była kaczka na obiad, jakże można pić wodę? Niechże pan napije się piwa". Albo: „Za chwilę podadzą herbatę lub czarną kawę, to się pan napije. Broń Boże zimnej wody, bo to pewna choroba". Na człowieka, który ośmiela się pić wodę naczczo, patrzą zwykle, powiedzmy delikatnie, jak na dziwaka. Istnieje dziwna i przesadna obawa przed wodą u nas. Szkoda, że niema takiej obawy przed wódką i innymi napojami alkoholowymi, które niestety znacznie większe zaufanie budzą w naszym społeczeństwie. Prawda, że woda w niektórych naszych miejscowościach jest niżej wszelkiej krytyki. Ale nic przecież łatwiejszego, jak ją przegotować lub odkazić chlorem. Zresztą w większych miastach wszędzie jest woda doskonała i zupełnie pewna. Wprowadźmy więc reformę w naszym pożywieniu: pijmy więcej wody niż dotąd. Walczmy ze szkodliwym zwy-

czajem zapijania potraw, winem i piwem, a w najlepszym razie szkodliwą dla zdrowia herbatą i czarną kawą.

Niech nigdy nie zbraknie przy naszym stole czystej karafki z tym płynem najzdrowszym i najprostszym, jaki sama przyroda nam wyznaczyła do picia.

Prof. dr Gustaw Szulc

W sprawie w. f. kobiet

OCENA WYNIKÓW PRACY W C.I.W.F. A TYPY KONSTYTUCJONALNE

Zjawisko właściwego doboru ludzi, tak istotne w każdej dziedzinie współczesnego życia, jest również ogromnie ważne przy doborze kandydatów na studia wychowania fizycznego. Uczelnia wychowania fizycznego, przygotowująca nauczycieli w.f. musi stawiać kształcącej się młodzieży, wysokie wymagania zarówno od strony wydolności organizmu, jak też ogólnej sprawności ruchowej i intelektualnej. Dobór właściwych jednostek na studia tego typu byłby łatwiejszy i prawdopodobnie słuszniejszy, gdyby można było przy wyborze kandydatów uwzględniać globalnie całokształt możliwości organizmu. Taki całokształt cech wrodzonych, w sensie biologicznym, reprezentuje typ konstytucjonalny. Otwartą staje się więc kwestia, czy możemy mówić o predyspozycjach do studiów wychowania fizycznego pewnych typów konstytucjonalnych, a jeśli tak, to jakich? Oczywiście zagadnienie to może być rozwiązane jedynie przy pomocy badań naukowych, opartych na wystarczająco licznym materiale, lub obserwacjach kilku serii mniejszych liczebnie, ale dających zupełnie zgodne wyniki.

Jako przyczynek do tego zagadnienia, chcę przedstawić w artykule niniejszym, wyniki otrzymane przeze mnie na materiale słuchaczek C.I.W.F., dwóch roczników żeńskich, w latach 31/33 i 32/34, obejmujących 88 osób.

Do opracowania tego zagadnienia zostały wykorzystane indywidualne arkusze kwalifikacyjne słuchaczek C.I.W.F., które zawierały między innymi bardzo szczegółową charakterystykę, ocenę wyników pracy i ogólną opinię rady pedago-

gicznej. Oceny w arkuszach oparte były na nocie pięciostopniowej i wypełniane trymestralnie. Do opracowania zostały wzięte noty końcowe z następujących przedmiotów: a) przedmioty praktyczne — 1. gimnastyka, 2. gry sportowe, 3. lekka atletyka, 4. pływanie, 5. narciarstwo, 6. umuzykalnienie, 7. gry ruchowe, b) praktyka lekcyjna, c) przedmioty teoretyczne.

Charakterystyka obejmowała 53 punkty, podzielone na następujące grupy cech: 1. fizycznych, 2. psychofizycznych, 3. uczuć i woli, 4. sylwetki moralnej, 5. intelektu, 6. zalet zawodowych.

Już przy zupełnie powierzchownym przejrzeniu charakterystyki rzuca się w oczy bardzo małe zróżnicowanie ocen, nawet w obrębie zupełnie nie związanych z sobą cech charakteru. Wynikałoby stąd, że istnieje mimowolna tendencja u oceniających kwalifikowania cech charakteru standartowo, przez przyrównywanie ich do opinii utartej „dobrej", lub „złej" słuchaczki Instytutu, a na tę opinię oczywiście składa się nie tak liczna ilość cech charakteru.

Uwzględniając powyższe wątpliwości, dla naszego zagadnienia wybraliśmy tylko te cechy, których ocena wydawała się być łatwiejszą, tzn. oparta na zupełnie konkretnych obserwacjach. Do nich zaliczyliśmy kilka cech z grupy „psychofizycznej", jak: ruchliwość, zręczność, opanowanie ruchów i odporność na emocje, oraz trzy cechy z grupy „moralnospołecznej": karność, obowiązkowość i pewność siebie.

Związek między ocenami w poszczególnych przedmiotach i cechach psycho-fizycznych a typami konstytucjonalnymi badałam przy pomocy metod korelacyjnych. Wysokość otrzymanych współczynników współzależności pozwala na stwierdzenie, że korelacja między badanymi zjawiskami jest zupełnie konkretna.

Oceny typów budowy ciała w poszczególnych przedmiotach praktycznych, układają się zupełnie prawidłowo i logicznie. W ogólnej klasyfikacji jaskrawo od innych odbiega typ pykniczny, który w żadnym przedmiocie nie osiąga oceny dobrej, najlepsza ocena jaką zyskuje jest plus dostateczna. Interesujące jednak będzie szczegółowe rozpatrzenie ocen wszystkich typów w poszczególnych przedmiotach.

T y p l e p t o s o m a t y c z n y (l) osiąga najlepsze wyniki w przedmiotach, które nie wymagają siły i wytrzymałości; a tylko miękkości i dobrej koordynacji ruchów, oraz poczucia rytmu. Oceny bardzo dobre zyskuje w gimnastyce, pływaniu i umuzykalnieniu, gorsze w lekkiej atletyce i grach sportowych, a w narciarstwie wyniki tego typu są niedostateczne.

T y p l e p t o s o m a t y c z n o - a t l e t y c z n y (l a) ustępuje nieznacznie typowi leptosomatycznemu w gimnastyce i pływaniu, poza tym w lekkiej atletyce daje rozszczepienie ocen, wykazując jednocześnie nadwyżki liczebności w ocenie bardzo dobrej i dostatecznej, we wszystkich innych przedmiotach natomiast góruje nad typem leptosomatycznym. Specjalnie charakterystyczne jest polepszenie wyników u typu leptos. - atlet. w przedmiotach, wymagających większej sprawności dynamicznej, jakimi są bezsprzecznie gry sportowe i narciarstwo. Należy przy tym zwrócić uwagę, że jedynie typ leptosomatyczno-atletyczny osiąga w narciarstwie ocenę bardzo dobrą. Może więc jest to typ budowy predystynowany do tego sportu, korelując w sobie harmonijnie — doskonałą, z punktu widzenia mechaniki ruchów, budowę leptosomatyczną z siłą i zwięzłością wyrażoną w lepszym umięśnieniu typu atletycznego.

T y p a t l e t y c z n y (a) w porównaniu z poprzednio omówionymi, zupełnie zgodnie z naszym pojęciem o tym typie, wykazuje jeszcze więcej sprawności dynamicznej. Osiąga więc najwyższe oceny w grach sportowych i lekkiej atletyce, przy tym w lekkiej atletyce zyskuje wynik najlepszy ze wszystkich typów. Jednocześnie jednak widzimy u tego typu gorsze wyniki w takich przedmiotach, jak: gimnastyka, pływanie i umuzykalnienie. Sylwetka typu atletycznego, w jego możliwościach i uzdolnieniach ruchowych, przedstawia jakby negatyw typu leptosomatycznego. Silna muskulatura i krępość budowy tego typu pozwalają mu na osiąganie lepszych wyników w ćwiczeniach, które wymagają siły i odporności stawowo-mięśniowej, natomiast w ćwiczeniach, w których na plan pierwszy wysuwają się obszerność i miękkość ruchów — typ atletyczny otrzymuje oceny gorsze.

T y p a t l e t y c z n o - p y k n i c z n y (ap) wynikami swymi wysuwa się na czoło wszystkich innych typów. Je-

dynie w lekkiej atletyce i narciarstwie otrzymuje oceny dobre, we wszystkich innych przedmiotach jest bardzo dobry. Może więc jest to typ predystynowany do tego rodzaju studiów? Trudno jest w tej chwili na to odpowiedzieć. Ani liczebność zbadanego materiału, ani zakres tych badań na to nie pozwalają.

T y p p y k n i c z n y (p) tak wyraźnie odbija od całości bardzo słabymi ocenami, że można z dużą pewnością przypuszczać, że ten typ budowy nie nadaje się do wychowania fizycznego. Nie jest to zresztą żadną rewelacją, gdyż typ pykniczny w żadnym sporcie kobiecym nie jest reprezentowany. Wprawdzie w C. I. W. F. sport w sensie zawodniczym nie istnieje, to jednak nawet te wymagania sportowe, które w czasie studiów stawiane są słuchaczkom, dla typu pyknicznego są zbyt wysokie.

Jako ciekawą ilustrację różnic w obrębie typów budowy pod względem odporności stawowo-mięśniowej, przytoczę stan uszkodzeń stawowych (skręcenia, naciągnięcia, zwichnięcia, pęknięcia i złamania kości itp.) w czasie kursów narciarskich [1]). W pewnym stopniu może to być również dowodem zróżnicowania pod względem ogólnej wytrzymałości organizmu i odporności nerwowej, gdyż te czynniki są silnie skorelowane z uszkodzeniami tego rodzaju. Wiemy bowiem, że jednocześnie z ogólnym przemęczeniem organizmu występuje większa podatność na uszkodzenia, co znajduje szerokie potwierdzenie w statystyce lekarskiej. W tablicy I widzimy,

Tablica I.
Zestawienie uszkodzeń na kursach narciarskich.

Typy	n	Ilość uszkodzeń	%	Przeciętna ilość opuszczonych dni
Leptosomatyczyny	36	18	50.00	8.17
Leptosomatyczyno-atletyczny	15	4	26.67	4.45
Atletyczny	8	3	37.50	5.00
Atletyczno-pykniczny	15	2	13.33	5.00
Pykniczny	14	9	64.28	13.67

[1]) Dane zaczerpnięte z materiałów, dotyczących obserwacyj lekarskich na oddziale żeńskim C. I. W. F.

że najliczniej ulega uszkodzeniom typ pykniczny, a potem typ leptosomatyczny, przy tym procent uszkodzeń w obrębie tych dwóch typów jest olbrzymi. Najodporniejszym na uszkodzenia okazuje się typ atletyczno-pykniczny. Jeszcze ciekawsze jest zestawienie przeciętnej ilości opuszczonych dni na kursach w związku z uszkodzeniami stawowymi. Liczby tu cytowane mówią nam jak dalece poważne były uszkodzenia. I widzimy znowu, że najpoważniejczym uszkodzeniom ulegał typ pykniczny z 13,67 dni przeciętnie opuszczonych, na drugim miejscu pod tym względem stoi typ leptosomatyczny, opuszczając przeciętnie 8,17 dni. Trzy pozostałe typy wykazują o wiele mniej poważne uszkodzenia, a ilość przeciętnie opuszczonych przez nie dni jest prawie identyczna.

Na tle tego zestawienia jaśniejsze się stają wyniki poszczególnych typów budowy ciała w narciarstwie, w którym najbardziej upośledzonymi okazały się typy leptosomatyczny i pykniczny. Wybitnie mała odporność organizmu u typu pyknicznego musiała się również niekorzystnie odbić na wynikach tego typu w innych przedmiotach praktycznych.

Pod względem cech psychofizycznych sylwetki poszczególnych typów konstytucjonalnych przedstawiają się następująco:

T y p l e p t o s o m a t y c z n y (l) dobry jest pod względem ruchliwości i zręczności, opanowanie ruchów również ma dobre, ocena z odporności na emocje rozbija się na dwie grupy (b. dobrą i niedostateczną), natomiast pewność siebie tego typu jest prawie bardzo dobra. Przy tych na ogół dobrych ocenach — obowiązkowość i karność ma tylko dostateczną.

T y p l e p t o s o m a t y c z n o - a t l e t y c z n y (la) odznacza się lepszą ruchliwością i zręcznością od typu leptosomatycznego. Z opanowania ruchów, odporności na emocje i pewności siebie otrzymuje oceny dobre. Również dobry jest pod względem karności, a z obowiązkowości otrzymuje ocenę plus dostateczną. Na ogół typ leptosomatyczno-atletyczny przewyższa ocenami typ leptosomatyczny, co również dało się stwierdzić w związku z ocenami w przedmiotach praktycznych.

Typ atletyczny (a) ma bardzo dobrze ocenioną ruchliwość, w ocenie za zręczność wykazuje jednak rozszczepienie. Pod względem odporności nerwowej jest słaby, zyskując w ocenach z opanowania ruchów i odporności na emocje zaledwie dostateczną notę, taką samą notę otrzymuje za pewność siebie. Obowiązkowość i karność tego typu zostały ocenione na dobre.

Typ atletyczno-pykniczny (ap) przy bardzo dobrych ocenach z ruchliwości i zręczności — wykazuje dostateczną pewność siebie, a w odporności na emocje i opanowanie ruchów nie charakteryzuje się. Osiąga natomiast najwyższe spośród wszystkich typów noty za obowiązkowość i karność. Widzimy więc, że ta grupa jest oceniona najlepiej i to w cechach bodaj najbardziej istotnych z punktu widzenia kierownictwa.

Typ pykniczny (p) odznacza się bardzo dobrą pewnością siebie, poza tym we wszystkich innych cechach zyskuje noty dostateczne, lub prawie niedostateczne. Ocena tego typu pod względem psychofizycznym jest zupełnie zgodna z wynikami, jakie osiągnął w przedmiotach praktycznych. Jest to dalszym potwierdzeniem faktu, że typ pykniczny, pod względem swej wartości, z punktu widzenia studiów wych. fizycznego, odbiega wyraźnie w kierunku ujemnym od poziomu pozostałych typów.

C. PRAKTYKA LEKCYJNA

Jako przedmiot specjalny, nie łączący się swym zakresem, z żadną z grup poprzednio omawianych, praktyka lekcyjna wymaga osobnego rozpatrzenia.

Jest to przedmiot, który zapoznaje studentki praktycznie z prowadzeniem gimnastyki i zabaw ruchowych w zespołach dzieci i dorosłych. Każda ze słuchaczek przeprowadza samodzielnie kilka lekcyj, które są oceniane z punktu widzenia fachowych wiadomości i umiejętności kierowania zespołem. W zasadzie ocena tego przedmiotu powinna dać pojęcie o znajomości systematyki i metodyki przedmiotu, oraz zdolnościach pedagogicznych słuchaczek, ale w dużym stopniu uzależniona jest od opanowania nerwowego i pewności siebie, które pozwalają na właściwe kierowanie zespołem i potrzeb-

ną w tym przedmiocie przytomność umysłu. Właściwe podejście do zespołu i umiejętność kierowania nim nabywa się dopiero po dłuższej praktyce, po zdobyciu tak zwanej rutyny nauczycielskiej, toteż słuchaczki, które przyszły do C.I.W.F. po przebyciu paroletniej pracy w szkołach powszechnych stały w tym przedmiocie na wyższym poziomie w porównaniu z resztą.

Jak widzimy stąd ocena za praktykę lekcyjną nie obrazuje ściśle walorów pedagogicznych, gdyż na jej podstawie nie można z całą pewnością wnioskować o przyszłych możliwościach nauczycielskich słuchaczek.

Spośród typów budowy ciała najlepiej przedstawia się w tym przedmiocie typ pykniczno-atletyczny. Na drugie miejsce z ocenami dobrymi wysuwają się typy: leptosomatyczno-atletyczny i pykniczny. Oceny typu atletycznego rozszczepiają się na bardzo dobrą i dostateczną, jednak z większą nadwyżką przy ocenie dostatecznej. Typ leptosomatyczny zdecydowanie oceniony jest na dostatecznie.

Jak widzimy stąd oceny typów budowy ciała w praktyce lekcyjnej są dalszym, ale zupełnie logicznym uzupełnieniem ocen w przedmiotach poprzednio omówionych. Jedynie typ pykniczny odbiega swoją dobrą oceną w praktyce lekcyjnej od obrazu przeciętności, jaki zarysował się na tle wyników poprzednich. Czy mamy prawo interpretować ten wynik? — Może nie pozbawionym słuszności byłby wniosek, że właśnie w tym typie najsilniej podkreślone są instynkty macierzyńskie, które powodują ograniczenie zainteresowań w czasie studiów do strony pedagogicznej obranego zawodu. Będzie to jednak tylko niesprawdzone przypuszczenie.

D. PRZEDMIOTY TEORETYCZNE

Przedmioty teoretyczne w C. I. W. F., jako uczelni fachowej również noszą charakter specjalizacji i nastawione są na kierunek, który możnaby określić przyrodniczo-technicznym. Wychodząc z tego założenia nie rozpatrywałam związku między typami antropologicznymi a ocenami we wszystkich przedmiotach teoretycznych oddzielnie, bo badanie tego rodzaju nie mogłoby dać pojęcia o zróżnicowaniu kierunku uzdolnień intelektualnych w obrębie grup typologicznych,

właśnie z powodu jednorodności działu teoretycznego. Została obliczona więc średnia arytmetyczna ocen wszystkich przedmiotów teoretycznych, uzyskanych przy egzaminach końcowych. Taka średnia ocen może obrazować poziom inteligencji i ogólnych uzdolnień słuchaczek.

Najlepszy wynik w dziale teoretycznym osiąga typ leptosomatyczny, na drugim miejscu należy postawić typ atletyczno-pykniczny, który wykazuje nadwyżki zarówno w ocenie b. dobrej, jak i dobrej. Typ atletyczno-leptosomatyczny ma wyniki dobre. Ocenę dostateczną otrzymują typy atletyczny i pykniczny.

Nasuwa się tu porównanie wyników otrzymanych dla studentek C. I. W. F. z wynikami przedstawionymi przez W. Kramaschke[1]), który przeprowadził badania wśród uczniów i absolwentów szkół średnich, różnych typów, w Niemczech. W pracy tej autor doszedł do wniosku, że leptosomatycy (schizotymicy) stoją na najwyższym poziomie pod względem wyników w dziedzinie intelektualnej, o wiele niżej plasują się pyknicy (cyklotymicy), którzy jedynie w naukach biologicznych osiągną dobre wyniki. Najgorszym okazał się typ atletyczny (viscös). Jeśli chodzi o mieszańców, to szeregują się oni na miejscach pośrednich między swymi macierzystymi typami.

Jak widzimy istnieje uderzająca zgodność tych wyników w odniesieniu do typu leptosomatycznego i jego mieszańca, oraz typu atletycznego. Pewne zakłócenie obserwujemy jedynie u dwóch pozostałych typów. Jeśli jednak weźmie się pod uwagę charakter biologiczny przedmiotów wykładanych w C. I. W. F., to wówczas wynik dla typu atletyczno-pykniczznego pokrywa się z wnioskami autora niemieckiego, natomiast w dalszym ciągu nie jest zgodny wynik, otrzymany dla typu pykniczznego.

Na tle wyników tu zebranych zupełnie jasno formułuje się wniosek, że oceny uzdolnień w zakresie studiów wychowania fizycznego są w dużej współzależności z typami konstytucjonalnymi, wysuwając, pod względem przydatności nie-

---

[1]) *Kramaschke W.* Schulleistung und psychischer Konstitutionstypus. Zeitsch. f. Menschl. Vererb. u. Konstitutionslehre. 22. Bd. H. 1. 1938. S. 1 — 40.

które z typów budowy ciała przed inne. Zwrócenie uwagi na tego rodzaju selekcję powinno mieć praktyczne znaczenie przy doborze kandydatek na studia wychowania fizycznego.

W związku z powyższym wnioskiem trudno mi jest pominąć wywody Škerlja B.[1]), który w pracy swej, opartej na materiale kandydatek zgłaszających się do C.I.W.F., dochodzi do zupełnie odmiennych konkluzyj.

Autor do określenia typów budowy ciała stosuje typologię Weidenreicha, uwzględniając poza tym cechy kobiece budowy ciała, jak: ilość tkanki tłuszczowej, kształt piersi, kształt i wymiary miednicy. Wyodrębnia w ten sposób typ budowy kobiecej, który łączy z typem konstytucjonalnym eurysomicznym. A typ bardziej męski budowy łączy z typem konstytucjonalnym leptosomicznym.

We wnioskach swoich autor stwierdza konieczność przebudowy systemu eliminacji przy przyjmowaniu kandydatek na studia wychowania fizycznego, aby przeszkodzić nadmiernemu faworyzowaniu w czasie eliminacji typu leptosomicznego na niekorzyść typu eurysomicznego. Jest to punkt rozbieżności z moimi wnioskami, z których wynika, że typ pykniczny (eurysomiczny) nie powinien być przyjmowany na studia wych. fizycz. Wydaje mi się, że Škerlj B. w swoim rozumowaniu wyszedł z mylnego założenia i stąd wynikło jego odrębne wnioskowanie:

1. Nie bierze mianowicie pod uwagę, że uczelnia wych. fizycz. szkoląca kierowniczki i nauczycielki wychowania fizycznego — musi operować materiałem wybranym, chcąc dać wyższy poziom usprawnienia osobistego przyszłym nauczycielkom, które muszą w swym fachu górować nad otoczeniem, aby praca ich mogła rokować powodzenie, szczególnie w środowisku młodzieży. Rozpatrując więc zagadnienie na poziomie przeciętnej kobiety, autor zapomina o prawie selekcji rządzącym współczesnym życiem.

2. Najbardziej istotnym punktem wyjścia są dla autora wymiary i kształt miednicy. Pomijam tu różnice liczbowe, jakie stwierdza w grupie wybranej i odrzuconej; nie będę również zastanawiała się czy jednorazowe badanie uprawnia

---

[1]) Škerlj B. (Lublana). Dobór kobiet do studiów wychowania fizycznego. Wychowanie Fizyczne. Zeszyt 1 — 2. 1936.

do wyciągania tak daleko idących wniosków. Chodzi mi o co innego, mianowicie, autor w rozważaniach nad rozwojem miednicy popełnił dwa zasadnicze błędy: a) jako kryterium rozwoju miednicy przyjął wymiary ustalone przez ginekologów niemieckich, rzecz prosta opracowanych na Niemkach, b) nie wziął zupełnie pod uwagę zróżnicowania konstytucjonalnego w odniesieniu do wymiarów i kształtu miednicy. Pominięcie tych dwóch momentów musiało wpłynąć na mylną interpretację pomiarów i wskaźników miednicy, obliczonych na materiale kandydatek do C. I. W. F.

Wróćmy jeszcze do, wspomnianych już wyżej, propozycji autora o konieczności zmiany systemu eliminacji przy przyjmowaniu kandydatek do C. I. W. F. i jeszcze dalej idącego wniosku o zmianie systemu wychowania fizycznego kobiet w ogóle. Abstrahuję od tego czy obecny system wychowania fizycznego kobiet jest w ogóle przystosowany do potrzeb i możliwości organizmu kobiecego. Chcę zwrócić jedynie uwagę, że w materiale przeze mnie opracowanym — typ pykniczny (najbardziej według Š k e r l j a „kobiecy”) był spośród wszystkich typów najgorzej oceniany, przy tym nie tylko w przedmiotach praktycznych, którym możnaby było przypisywać charakter sportów męskich, ale również w przedmiotach takich, jak: gimnastyka (już ściśle przystosowana do wymagań organizmu kobiecego), oraz pływanie i umuzykalnienie. Te wyniki świadczą, że nawet program wychowania fizycznego proponowany przez B. Š k e r l j e byłby dla typu pyknicznego zbyt trudny.

Halina Milicerowa

Burza dyskusji

Dwa ostatnie okólniki Ministerstwa Oświaty a mianowicie z dnia 14 grudnia roku ubiegłego i z dnia 27 marca r. bież. o organizacji i istocie wychowania fizycznego w szkolnictwie, omówione na łamach „Wychowania Fizycznego” przez wizytatora ministerialnego p. M. Krawczyka, a wyjaskrawione przez artykuł w „Ilustrowanym Kurierze Codziennym”, rozpętały całą burzę dyskusji. W sferach pedagogicz-

nych, wśród rodziców, ba nawet na ulicy, w pociągu i kawiarni słyszy się komentarze do tych zarządzeń. Komentarze te są tak bardzo rozbieżne, że warto się z nimi zapoznać i to nie przez uszy specjalisty wychowawcy fizycznego. Niechże czytelnicy zechcą łaskawie wysłuchać głosu ojca przede wszystkim, a poza tym matematyka. Nie jest to zresztą pierwszy głos nie fachowca w tej sprawie, bo i artykuł w I. K. C. nosi wyraźne znamiona nie fachowe.

Przede wszystkim jako ojca uderza mnie bardzo nieprzyjemnie głos pedagogów, którzy oburzają się na władze oświatowe za wytknięcie im nieżyczliwego stanowiska wobec wychowania fizycznego. Władze szkolne nie tylko wytknęły to, ale delikatnie zresztą i powściągliwie zagroziły konsekwencjami tym, którzy by nie umieli zmienić swego stosunku do tego przedmiotu, stanowiącego tak ważną podstawę przysobienia wojskowego. Z konieczności narzuca się pytanie, czy ci niezadowoleni z zarządzeń o wychowaniu fizycznym pedagogowie przypadkiem nie są także równie niezadowoleni z zarządzeń o przysposobieniu wojskowym, a tylko udają lojalnych wobec tamtego zarządzenia, bo się po prostu boją? Przecież na pewno celem obu wspomnianych na wstępie zarządzeń Ministerstwa Oświaty nie jest chęć sekowania nauczycieli, ale chęć rzeczywistego podniesienia na wyższy poziom realizacji programu wychowania fizycznego, bo do ideału jest tu jeszcze bardzo daleko, i to właśnie do pewnego stopnia z winy braku współdziałania nauczycieli innych przedmiotów. Wychowawca fizyczny robi najwyższe wysiłki na jakie go tylko stać, ale podołać ogromowi pracy i to pracy tak bardzo ciężkiej, sam jeden nie jest w stanie, zwłaszcza jeśli nie spotyka się także z należytym poparciem ze strony swych przełożonych. Kiedy patrzę na swoje dzieci, których dwoje uczy się w starszych klasach szkół średnich i widzę ogromne przemęczenie pracą umysłową, co bardzo często zupełnie uniemożliwia im branie udziału w życiu sportowym organizowanym przez szkołę; kiedy musiałem na pewien czas w ogóle przerwać naukę córki z powodu przemęczenia, mimowoli zadaję sobie pytanie, czy nasza szkoła rzeczywiście dba także i o wychowanie fizyczne, czy też tylko usiłuje uczyć? Czy np. szkoła, w której bezpośrednio po piątej godzinie lekcyjnej (lekcji gimnastyki) odbywają się dwie godziny zabaw i gier na szó-

stej i siódmej godzinie lekcyjnej i to na sali gimnastycznej, nie przyczyniła się do takiego przemęczenia mej córki, że musiałem wreszcie zdecydować się na zawieszenie nauki? Czy to dowodzi dbałości o wychowanie fizyczne? Powiedzmy sobie otwarcie, że tego rodzaju fakty budzą dużą troskę w sferach rodziców i stawiają przed nami jaskrawe pytanie, czy władze szkolne nie za słabo nadzorują wychowanie fizyczne w szkole. Dlatego też my, rodzice, przyjęliśmy zarządzenie o wzmożeniu fachowego nadzoru władz szkolnych nad wychowaniem fizycznym z dużym zadowoleniem. Zwłaszcza, że nadzór ten jest połączony z chęcią pomocy nauczycielom fachowcom, przez wyraźne postawienie sprawy instruktorów wychowania fizycznego w każdym okręgu szkolnym. Widocznie władze szkolne od słów przeszły do czynów w kierunku jak najściślejszej realizacji programów ćwiczeń cielesnych i temu sfery rodzicielskie gorąco przyklaskują. Chcemy mieć zupełne zaufanie do naszych szkół, którym powierzamy swoje dzieci i jednostronne przemęczanie młodzieży nauką, a wielokrotnie lekceważenie jej rozwoju fizycznego podrywało to zaufanie bardzo mocno.

Wejdę obecnie w drugą swoją rolę, matematyka, który bacznie obserwuje pracę swego kolegi wychowawcy fizycznego i kolegów od innych przedmiotów, tak zwanych intelektualnych. Przyznaję, że artykuł p. wiz. Krawczyka, a zwłaszcza jego pytanie, czy „nauczyciele innych przedmiotów ustosunkowani wrogo do wychowania fizycznego ustąpią ze szkoły” zaniepokoiło mnie, ale po rozwadze doszedłem do wniosku, że i zarządzenie, i omawiający to zarządzenie artykuł, i wreszcie bardzo wyjaskrawiający całą rzecz artykuł w I.K.C. są całkowicie słuszne. Bo cóż grozi w myśl tego zarządzenia nauczycielowi nieżyczliwie ustosunkowanemu do spraw w. f.? Właściwie nic. Nawet ci, do których p. wiz. Krawczyk zwraca się bezpośrednio, a więc nauczyciele wrogo ustosunkowani do w. f., są tylko wezwani do rewizji swego stosunku. Przecież to jest logiczne: władze szkolne stawiają wyraźnie sprawę obowiązku współdziałania wszystkich nauczycieli z wychowawcą fizycznym. Znaczy to po prostu, oblicze szkoły musi nosić wyraźne piętno zakładu wychowującego także i pod względem fizycznym. Jeśliby mnie nie było stać na to, abym się do tego oblicza ze swoją pracą dostosował, to miał bym

odwagę ze szkoły ustąpić, bo zakłamania w pracy wychowawczej nie może być. Muszę czuć, że robię dobrze i dopiero wtedy praca moja mieć będzie wartość. Ma więc całkowitą rację zarówno p. wiz. Krawczyk, jak i autor artykułu w I.K.C., którzy pytają, czy ci nauczyciele, którzy są wrogo ustosunkowani do w. f. ustąpią ze szkoły?

A rozpatrzmy sprawę od strony pozytywnej. Nie będę mówił o sobie, bo to nie byłoby przekonywujące, ale dam jako przykład dwuch znanych mi kolegów-matematyków, pracujących w swoim czasie w państwowych gimnazjach w Suwałkach i Pułtusku, którzy nie tylko byli życzliwie ustosunkowani do wychowania fizycznego, ale w wielu wypadkach faktycznie zastępowali znakomicie wychowawców fizycznych. Kolega z Suwałk był inicjatorem i duszą żeglarstwa i łyżwiarstwa, był projektodawcą doskonale obmyślonego parku sportowego dla młodzieży szkolnej, który gdyby był wtedy zrealizowany, byłby pierwszym w owym czasie parkiem szkolnym sportowym w Polsce. Umiał on nie tylko zrealizować szereg bardzo ważkich zamierzeń sportowych, ale umiał też przywiązać do nich bardzo mocno młodzież, wiążąc ją jednocześnie z sobą. Dyrektor mówił o nim, że nie wiadomo czy jest lepszym matematykiem czy wychowawcą fizycznym, do czego zresztą nie miał kwalifikacji, faktem natomiast było, że najulubieńszymi przedmiotami w tym gimnazjum były matematyka i wychowanie fizyczne, a w rezultacie podobno największy odsetek młodych adeptów marynarki wojennej pochodzi właśnie z tego gimnazjum, czym się szkoła, bardzo słusznie, szczyci. Nauczyciel ten dawno już tam nie pracuje, ale wytworzona dzięki niemu tradycja trwa nadal i wydaje znakomite owoce.

Drugi matematyk w Pułtusku zapalony wioślarz i kajakowiec, wakacje przepędzał z młodzieżą na wędrówkach wodnych. Tłumaczył to bardzo prosto: przecież wychowawca fizyczny sam nie może być wszędzie, należy mu pomóc, a przy tym wycieczki wodne są tak przyjemne, młodzież tak się do nauczyciela przywiązuje, tyle można trudności wychowawczych właśnie w czasie takich wycieczek pokonać, że spędzenie kilku tygodni na włóczędze wodnej sowicie się opłaca. Nie miałem możności stwierdzenia, jakie rezultaty na dłuższą metę odniosła ta współpraca, ale ani na chwilę nie wątpię, że nie gorsze niż w Suwałkach.

Tego rodzaju pięknych przykładów możnaby na pewno w Polsce znaleźć sporo. Myślę, że dobrze byłoby aby sami wychowawcy fizyczni opisywali je i podawali do wiadomości publicznej. Przecież dobry przykład często zdziała tak samo dużo, a może nawet więcej, niż nawet najbardziej logiczne zarządzenia władz. Nie wątpię, że kolegów intelektualistów, którzy tak rozumieją i tak realizują współpracę z wychowawcami fizycznymi jest w Polsce sporo. Nie wątpię też, że i ze strony zarówno dyrektorów szkół, jak i władz szkolnych wyższych instancyj wychowanie fizyczne spotyka się ze szczerym poparciem. Niestety, nie wszędzie jeszcze, i dlatego dobrze byłoby o tych dobrych rzeczach informować szersze sfery. Niechże ci dyrektorzy szkół i nauczyciele intelektualiści, którzy umieli się wznieść nad przestarzałe poglądy o wychowaniu lub też tylko lojalnie zabrali się do wykonywania zarządzeń władz, mają satysfakcję. Wytworzy się wtedy lepsza atmosfera, lepszy klimat współpracy; unikniemy zakłamania, które wielokrotnie sprowadza nawet dyskusje na radach pedagogicznych na złe tory, robi „złą krew" dla wychowania lub wychowawcy fizycznego. Nie wątpię, że redakcja „Wychowania Fizycznego" udzieli swych łamów na to, aby choćby w kronice zanotować te pocieszające objawy układania się należytego stosunku między nauczycielami przedmiotów intelektualnych a wychowaniem fizycznym. Władze szkolne zaś będą miały obraz tego, jak dalece słuszne zarządzenie, domagające się tej współpracy, było potrzebne i przyniosło pożądane rezultaty.

M. Z. S.

Stopniowanie ćwiczeń porządkowych i kształtujących

Drugim problemem, łączącym się bardzo ściśle z poprzednim i wymagającym bliższych wyjaśnień oraz uzasadnień, to problem stopniowania ćwiczeń podczas ich wyuczania. Umyślnie łączę w tym wypadku te dwie kwestie **stopniowanie** i **wyuczanie**, gdyż chcę odróżnić go od stopniowania natężenia przez powtarzanie tego samego ćwiczenia

i w ogóle tego wszystkiego, co może mieć wpływ na zwiększenie intensywności całej lekcji przy zastosowaniu tych samych ćwiczeń. Przeciwstawię się w tym wypadku dawniej częściowo mniej zrozumiałej zasadzie głoszącej, że stopniowanie polega na tym, iż postawa końcowa opanowanego ćwiczenia powinna być postawą wyjściową dla ćwiczenia następnego tj. ćwiczenia, którego mamy zamiar wyuczyć. Powyższa bowiem zasada nie daje nam żadnych wskazówek, które były by dyrektywą przy wyuczaniu poszczególnych ćwiczeń. Wobec tego w miejsce jej postawię inną, bardziej zgodną z obecnym stanem naszych wiadomości i doświadczeń metodycznych, będących w związku z przenoszeniem się wprawy (transfer). Ta inna zasada przypominająca wprawdzie teorię transferu, lecz niezupełnie z nią zgodna, natomiast pewniejsza w praktyce brzmiałaby: Każdy nowy układ ciała lub ruch wchodzący w skład następnego ćwiczenia powinien być opanowany już poprzednio oddzielnie lub w jakimkolwiek innym składzie. Tak więc ci, którzy np. brali częściej udział w walce o linę (przyciąganie się) są lepiej przygotowani do sprawności w przycumowaniu statku, niż np. ci, którzy się po linie wspinali. Już z powyższego przykładu widzimy, że przenoszenie się wprawy łączy się ściśle z problemem doskonalenia, czy też nabywania dyspozycji oraz z problemem nastawienia psychomotorycznego. Są to kwestie jeszcze ciągle nie dość jasne w wychowaniu fizycznym i wymagają dalszych i ścisłych studiów. Zanim dadzą one konkretne wyniki, musimy pójść za wskazaniami doświadczeń, jakie nam daje praktyka. Idźmy więc w dalszym ciągu drogą konkretnych przykładów i na nich omówmy stopniowanie ćwiczeń porządkowych i kształtujących w oparciu się o powyższą dość ostrożną zasadę.

Ćwiczenia porządkowe powinny polegać na stopniowym zwiększaniu szybkości w orientacji, a mniej jak to się prawie zawsze zdarza — na zmechanizowaniu pewnych ruchów, potrzebnych do ustawienia i zmiany miejsc. Wbrew dotychczasowej zasadzie, że najpierw należy zarządzić zbiórkę, a później dopiero można w zwartym ustawieniu pouczać uczniów, postawię zasadę inną: na pierwszym miejscu **orientacja** i **życie.** Najpierw więc przyzwyczaję ucz-

niów do reagowania na sygnały wzrokowe i słuchowe, a zwłaszcza na różne znaki omówione. Najpierw zacznę ćwiczenia porządkowe od marszów rytmicznych (w podanym tempie) w dowolnych kierunkach i formowań podczas marszu (bez odliczania) kolumn dwójkowych i naprzemian trójkowych, czwórkowych i w dalszym ciągu aż do dziesiątkowych. Wówczas się okaże, że młodzież radzi sobie w tym wypadku zupełnie dobrze i jest bardzo zadowolona ze swej zaradności. Ma to również znaczenie wychowawcze. Przez to bowiem wyrabia się u młodzieży ufność w swe siły oraz obok przyzwyczajania się do ścisłego wykonywania rozkazów — samodzielność. Po takim ogólnym przygotowaniu przystępujemy do zbiórek, podczas których powinno się również uwzględniać samodzielność młodzieży np. „w dwuszeregu frontem do krat prawe skrzydło na wprost poręczy — zbiórka!". Aby jednak młodzież mogła się przygotować również i w tym kierunku do P. W. dostosujemy się ściśle wszędzie tam, gdzie to tylko ze względu na rodzaj ćwiczenia jest możliwe do regulaminu musztry formalnej.

Ćwiczenia porządkowe są w ścisłym związku z ćwiczeniami w reagowaniu na znaki, jakkolwiek różnią się od nich już samą reakcją. Wprawdzie różnica ta mniej jest wyraźna w reakcji prostej (jeden znak lub jedno hasło, któremu odpowiada jeden z góry umówiony ruch lub czynność), lecz jest bardzo wyraźna w reakcji wyborczej (różne ruchy na jeden lub kilka różnych znaków lub haseł. Powtarzalność tych samych znaków i tych samych odpowiedzi ruchem daje wprawę, która z czasem przechodzi w ruch zautomatyzowany. W rzeczywistości ani reakcja prosta ani też wyborcza nie powinna być stale zautomatyzowana jak np. jest nią chwyt spadającej piłki, lecz zarówno znaki jak i sposoby reakcji powinny się częściej zmieniać. Wprawdzie ruchy zautomatyzowane są w życiu również wartościowe i z tych w wychowaniu fizycznym nie powinniśmy rezygnować (np. walka wręcz). Niemniej jednak życie, a zwłaszcza prowadzenie walk w czasie wopny wymaga od każdego żołnierza z góry umówionych lecz samodzielnych reakcyj, do których należy młodzież naszą przygotować. Mogę się spotkać w tym wypadku z zupełnie słusznym może zarzutem, że to już chyba nie należy do wychowania fizycznego lecz raczej do

P. W. Zupełnie słusznie, lecz wiele sprawności należących do P. W. uwzględniamy z konieczności w wych. fiz. Tymczasem istnieją w zespołach tacy żołnierze, którzy reagują na podstawie naśladownictwa. Miałem sposobność przekonać się o tym na jednej kompanii, którą posługiwałem się w swoim czasie dla doświadczeń w tym i w innym jeszcze kierunku. Podczas reagowania na znaki wydzielałem opóźniających się w reakcji i dla tych zastosowywałem ten sam rodzaj reakcji lecz oddzielnie. Z tej grupy reagującej powolnie lecz pozornie samodzielnie wydzieliłem znowu zespół opóźniających się celem dalszego kontynuowania powyższego doświadczenia. Okazało się wówczas, że zespół ten w ogóle nie zareagował lub reagował mylnie. Dopiero po kilkakrotnym wyjaśnieniu oraz ćwiczeniach w reakcji prostej a następnie także złożonej mogłem stwierdzić samodzielną reakcję u każdego żołnierza z wyjątkiem czterech, którzy wymagali by prawdopodobnie dłuższej nad nimi pracy, czego już nie badałem.

Tak więc zamiast usuwać ćwiczenia w reagowaniu na znaki, za czym już słyszałem kilka głosów, należałoby raczej — sądzę — zastanowić się nad bardziej celowym ich doborem i rozwojem oraz nad tym, gdzie je umieścić, czy w lekcjach w sali gimnastycznej, czy też na boisku. Oświadczam się za posługiwaniem się nimi raczej w specjalnych lekcjach boiskowych, uwzględniających ćwiczenia stosowane, będące w bezpośrednim związku z P. W. Było by to jednak możliwe dopiero wówczas, gdy uzyskamy dla wych. fiz. z powrotem trzecią godzinę tygodniowo w porze przedpołudniowej. Wówczas moglibyśmy jedną godzinę przeznaczyć na gry, drugą na lekkoatletykę, a trzecią na ćwiczenia stosowane (postawy szermiercze, walka wręcz, pełzanie, rzuty kulą 2½ kg i granatem, zwisy stosowane, biegi z przeszkodami itp.).

Przystępując do omówienia zasad stopniowania ćwiczeń kształtujących, stwierdzam, że uważam ćwiczenia te za najważniejszą część składową lekcji gimnastyki. Toteż gdy widzę lekcję, w której ćwiczenia wstępne, zawierające — jak wiadomo — przewagę ćwiczeń kształtujących są dobrze dobrane i wykonane, uważam lekcję za wartościową tym bardziej, że prawie zawsze w powyższym wypadku również

dobór i wykonanie ćwiczeń głównych są dobre. Dotychczas jednak ćwiczeniami tymi rzadko kiedy potrafimy młodzież zainteresować, wobec czego młodzież wykonywa je niechętnie, jako nudną konieczność w oczekiwaniu ćwiczeń stosowanych. Przyczyną tego jest powtarzanie tych samych ruchów, powierzchowne ich rozumienie i w związku z tym brak jakiegokolwiek logicznego stopniowania i to tak dalece, że często możemy zauważyć stosowanie tych samych ćwiczeń w klasie pierwszej i czwartej gimnazjalnej a nawet w klasach licealnych lub wykuwanie źle przemyślanych „elementów ruchu". Jak z powyższego widzimy problem stopniowania jest w pracy metodycznej niedoceniany jakkolwiek bardzo ważny, bo decyduje prawie zawsze o jej wynikach. Na czym jednak to stopniowanie ma polegać, tj. jakie będą wytyczne tego stopniowania? Dotychczas bowiem mieliśmy w tym kierunku trzy zasady:

1. najpierw forma ruchu, a następnie rytm,
2. najpierw ruchy proste, a następnie złożone,
3. najpierw ćwiczenia o mniejszym, a następnie o większym natężeniu.

Do trzech powyższych zasad przybywa obecnie czwarta: **najpierw ruchy o równym natężeniu, a następnie te same o zmiennym natężeniu mięśniowym.**

(Dok. n.) *Walerian Sikorski*

Osnowy gimnastyczne

Karol Gaulhofer i Margarete Streicher.

(Kinderturnstunden: 1 Schuljahr).

Pierwszy rok szkoły powszechnej.

L e k c j a 5, w s a l i.

1. Chód gromadką — na znak nauczyciela schylić się, skoziołkować, iść tyłem, zmienić kierunek chodu itd.
2. Staczanie się w dół po pochyłej ławce — przewrotka — wstępowanie w dół i w górę — pełzanie na czworakach.

3. Przeskakiwanie ponad sznurem.
4. Łapanka parami.
5. Toczenie piłeczek parami do siebie.

L e k c j a 7, w s a l i s z k o l n e j.

1. Naśladowanie ruchów zwierząt.
2. Rzucanie do siebie i łapanie kul z papieru.
3. Rżnięcie drzewa: parami z chwytem rąk skrzyżnie skręty tułowia.
4. Zabawa: W ławkach podawanie torby szkolnej w tył na wyścigi.
5. Zabawa: Toczenie piłek w rzędach pod ławkami na wyścigi.

L e k c j a 13, n a b o i s k u.

1. Bieg i skoki z wywijadłem krótkim.
2. Wyścig z podpełznięciem i przekraczaniem sznura w kole (dzieci trzymają linkę).
4. Parami z chwytem za ręce w tyle — ciągnienie towarzysza w niskim przysiadzie.
5. Rzucanie piłeczkami do celu.

(Kinderturnstunden 2 Schuljahr).

Drugi rok szkoły powszechnej.

L e k c j a 14, w s a l i.

1. Swobodny bieg po sali — na jeden gwizd siad, na dwa gwizdy siad parami.
2. Ćwiczenia tułowia: a) szybkie przejście do leżenia przodem lub tyłem i powstanie; b) klęk jednonóż na przemian; c) klęk obunóż. Pozycja na czworakach: d) koń kopie nogami; e) koń idzie stępa; f) kłusa; g) galopa.
3. Ciągnienie wozu (parami).
4. Chód i wolne kroki przez przeszkody.
5. Zabawa ze śpiewem.

Lekcja 19, w sali szkolnej.

1. Po ściągnięciu obuwia i pończoch — stanąć na siedzeniu ławki: a) „jazda na rowerze” pod górę i w dół w staniu; b) w siadzie skrzyżnym na pulpicie ławki chwyt za sąsiedni pulpit z przodu, z tyłu, z boku (skłony tułowia w dół, skręty i skłony w bok).
2. a) Podać sąsiadowi za sobą lewą i prawą rękę na przemian; b) w staniu na pulpicie z chwytem parami za ręce — usiąść i powstać bez zwalniania chwytu rąk; c) w siadzie skurczonym na pulpicie — „powstrzymywanie ponoszącego konia” (opady tułowia w tył).
3. Rzucanie do siebie miękkimi piłeczkami czwórkami i ósemkami.
4. Pogadanka na temat: dlaczego trzeba oddychać nosem.

Lekcja 20, na boisku.

1. Swobodny bieg po boisku — na jeden gwizd utworzyć koło, na dwa gwizdy utworzyć podwójne koło.
2. Ćwiczenia tułowia: a) usiąść i powstać bez pomocy rąk; b) zataczanie ramionami wielkich kół; c) sięgnąć ręką w górę jak najwyżej; d) w staniu jednonóż klasnąć w dłonie nad głową.
3. Walka zastępami z przepychaniem.
4. Bieg z przeskakiwaniem przeszkody (sznur).
5. Parami chód szybki, wolny i bardzo wolny.

(Kinderturnstunden 3 Schuljahr).

Trzeci rok szkoły powszechnej.

Lekcja 3, w sali.

1. Dowolny bieg po sali. Ćwiczenia tułowia: a) Luźne wymachy - wahania ramion w przód i w tył coraz szybciej; b) ramiona w bok — wymach nóg na przemian w bok, starając się dotknąć stopą dłoni; c) to samo z podskokiem na przeciwnej nodze; d) w klęku podpartym — toczenie się jak bąk do koła na przemian w lewo i w prawo; e) w siadzie skrzyżnym krążenie barków

w przód - wzwyż - w tył; f) to samo — krążenie głowy; g) wyprostować się w siadzie i powstać bez pomocy rąk; h) wspięcie jak najwyżej i obrót do koła — opust pięt; i) chód parę kroków we wspięciu w przód i w tył.

2. a) Wspinanie na czworakach po ławce pochyłej, ześliznięcie się i zeskok w dół na końcu ławki; b) w półzwisie spodem równoległym na drabinie pochyłej, postęp w przód, zniżając się coraz bardziej aż do niskiego przysiadu.
3. Chwytanie toczonych piłek po ziemi.
4. „Kto prędzej do koła”.
5. a) Wspinanie się na wysoką skrzynię i przejście do stania na skrzyni; b) skoki zajęcze z jednej części skrzyni do środka drugiej (części skrzyni ustawione w przedłużeniu wszerz).
6. Zabawa zręcznościowa: „Szukaj pantofla” (w siadzie skrzyżnym w kole).

Lekcja 16, na boisku.

1. „Jastrząb i gołębie”.
2. Wyścig piłek w rzędach popod nogami w rozkroku.
3. Przeciąganie liny zastępami.
4. Przebieganie popod krążącym wywijadłem długim i skoki przez nie.
5. Ćwiczenia tułowia: a) w staniu „wiatrak” (krążenie ramion) wolno i szybko na przemian; b) podskoki w miejscu z podkurczaniem kolan w przód w locie; c) wykrok wspięty i sprężynowanie w stawie skokowym nogi wykrocznej bez chwiania się; d) we wspięciu obrót w tył, e) we wspięciu chód w przód i w tył.

(Kinderturnstunden 4 Schuljahr).

Czwarty rok szkoły powszechnej.

Lekcja 7, w sali.

1. a) Chód w takcie, zaznaczanym przez nauczyciela. Na jeden krok jeden znak, na dwa kroki jeden znak; b) w siadzie swobodny oddech przez nos; c) to samo z luź-

nym wznosem ramion w przód - wzwyż; d) poprawny siad z wyprostowanym grzbietem; e) w siadzie skłony tułowia we wszystkich kierunkach.

2. a) Chód równoważny na czworakach po trawie; b) wstępowanie na drabinę pionową; c) walka o równowagę parami w staniu na ławce z chwytem za ręce.
3. 2 ławki zestawione ze sobą równolegle: skoki zajęcze na ławkę i z ławki strumieniem.
4. Skoki przez wywijadło długie.
5. „Stójka".

Lekcja 14, na boisku.

1. Ćwiczenia tułowia: a) jak najdłuższy wykrok z luźnym skłonem tułowia w przód; b) to samo z równoczesnym półobrotem; c) „rośnięcie w górę" w staniu; d) to samo ze wznosem ramion wzwyż; e) to samo z ramionami w bok; f) poskoki z całkowitym rozluźnieniem tułowia i ramion.
2. Wybieganie na zatrawioną skarpę w górę i zbieganie w dół. Jak najszybciej można się na nią wydostać?
3. Jedni stoją na szczycie skarpy, drudzy u jej podnóża — dolni rzucają do górnych ciężkie piłki. Potem zmiana rzucających.
4. „Wici" z przenoszeniem nie zbyt ciężkiego przedmiotu (stołeczek) z zastosowaniem wybiegania na skarpę.
5. „Król skoczków".
6. a) Przewrotka tyłem ze wsparcia nóg i górnej części tułowia o pochyłość skarpy (co pomaga do wykonania przewrotki tyłem); b) skoki zajęcze w górę skarpy; c) to samo w dół z wyrzuceniem nóg (w sposób dowolny) na przemian jak najwyżej w górę, jako ćwiczenie przygotowawcze do stania na rękach.
7. Wolny skok z miejsca w tył ponad linką.
8. Powolne wychodzenie na skarpę i schodzenie z niej w dół.

(Grundzüge des österreichischen Schulturnens).

Lekcja dla klasy 5, w sali.

A. Ćwiczenie ożywiające: Wszyscy siedzą lub stoją na przyrządach — 1—3 łapiących znajduje się w środku sali. Na dany znak wszyscy naraz zmieniają jak najszybciej swoje miejsca, spiesząc do najbliższego przyrządu. Podczas tego łapiący starają się dotknąć ręką zmieniających miejsce, zanim nie zdążą dobiec na nowe miejsca.

B. 1. a) Stanie przy ścianie — wyrównywanie krzywizny lędźwiowej przez zgięcie kolan; b) skłon tułowia w dół — rozwijanie kręgosłupa od dołu; c) w staniu przenoszenie ciężaru ciała na przemian na przedstopie i na pięty, bez ich unoszenia — na koniec przyjęcie pośredniej pozycji równowagi; d) w siadzie skrzyżnym skłony tułowia w bok z wydechem — wyprosty z wdechem.
2. Chód równoważny ze skurczem naprzemiannóż w przód (ramiona luźnie).
3. Noszenie parami trzeciego w „stołeczku".
4. Wyścig rzędów.
5. Skok wolny z miejsca ponad towarzyszem w klęku podpartym (2 pomagający).

C. Rzucanie do celu.

Lekcja dla klasy 4 i 5 w sali szkolnej.

1. W staniu na pulpicie krążenie ramion na przemian.
2. Zeskok z pulpitu na siedzenie i z powrotem wyskok na pulpit z pomocą rąk. Odbicie i doskok obunóż.
3. W klęku na pulpicie krążenie tułowia.
4. W tej samej pozycji skłony tułowia w dół.
5. W tej samej pozycji wyprost tułowia — to samo i skręty tułowia w obie strony.
6. W staniu jednonóż na brzegu pulpitu — dotknąć ręką pulpitu.
7. W siadzie płaskim parami na siedzeniu ławki tyłem do siebie ze wsparciem grzbietów, z ramionami wzwyż

i chwytem za ręce — na przemian opady tułowia w tył (prostowanie grzbietu) i skłony w przód.

8. W siadzie na pulpicie (stopy na siedzeniu ławki) z chwytem za brzegi pulpitu — opady tułowia w tył do leżenia.
9. „Rżnięcie drzewa", „rąbanie drzewa", „rozdmuchiwanie ognia" — ruchy naśladowcze.
10. W staniu na pulpicie — wymachy nóg na przemian w bok.
11. W staniu zwijanie i rozwijanie kręgosłupa (przy rozwijaniu wdech).
12. W siadzie skrzyżnym na pulpicie — wdechy ze wznosami ramion w bok, wydechy ze skrętem tułowia i opuszczeniem w dół ramion.

(Dr Margarete Streicher: Zur Gestaltung des Mädchen- und Frauenturnens).

Lekcja dla 14-letnich dziewcząt.

A. W siadzie skrzyżnym w szeregu z odliczeniem do dwóch — na znak jedynki lub dwójki biegną do przeciwległej ściany i wracają na miejsce do siadu.

B. 1. Ćwiczenia tułowia: a) skłony tułowia w dół z luźnymi wahaniami ramion; b) pozycja do pełzania; c) siad płaski — wznos lewego ramienia wzwyż i skłon tułowia w bok w prawo — to samo w przeciwną stronę; d) małe krążenie ramion; e) „koszenie trawy" (skręty tułowia).

2 i 3. a) Parami przeplot pionowy głową wzwyż.
b) Chód równoważny tyłem (tram na wysokości bioder).
c) W zwisie pionowym huśtanie (na linie) z odbiciem na końcu wymach ciała w tył.

4. a) Przeciąganie parami. b) „Zegar".
5. a) Chód w kole w zmienionym takcie, podawanym przez nauczycielkę. b) Bieg do koła sali.
6. a) Skok w dal z miejsca.
b) Skoki zajęcze po ławce pochyłej w górę, zeskok w bok.
c) Skok kuczny przez konia.

C. Chód w przód z utrzymywaniem pionowo na palcu ręki drążka (w równowadze).

Lekcja dla dorosłych (wyćwiczonych kobiet).

A. 1. Chód wielkimi krokami z wielkimi wymachami ramion na przemian. Bieg. Chód uspokajający.
2. Siad skrzyżny — krążenie głowy.

B. 1. a) Chód w przód — po każdym kroku skłon tułowia w dół z dotknięciem oburącz stopy nogi wykrocznej i wyprost tułowia; b) w siadzie klęcznym ukłon japoński z pogłębianiem ruchu; c) w staniu na wprost parami z chwytem za ręce — niskie przysiady ze zwarciem kolan; d) w rozkroku z ramionami wzwyż — skłony tułowia w bok z lewej strony na prawą coraz głębiej, aż do dotknięcia ręką stopy (ze skrętoskłonem); e) z klęku obunóż przejście do siadu obok pięt na przemian w lewo i w prawo.
2, 3 i 4. a) W zwisie pionowym równoległym (na dwu linach) huśtanie z odbijaniem przy końcu wymach ciała w przód; b) wyspinanie się w dowolnej formie do stania w kółkach ustawionych dosiężnie; c) chód równoważny (tram w wysokości bioder) z przekraczaniem przeszkody (linka, ustawiona 40—50 cm wyżej).
5. „Berek” z siadem skrzyżnym.
6. a) Skok ze zwisu „przez okno” (ponad dolnym tramem dwutramu, ponad dolną poręczą, przez pole kraty).
b) Z rozbiegu skok zawrotny przez konia wszerz.

C. Rzucanie piłeczkami do celu (do maczug, ustawionych w pewnej odległości na ziemi).

Wybrał i przetłumaczył
mgr Tadeusz Biernakiewicz

Piłka nożna w kraju

Powrót do programów szkolnych piłki nożnej minął prawie bez echa. Wydany przez władze szkolne w roku 1927 zakaz gry w piłkę nożną w szkole zrobił swoje: piłkarstwo przestało być wśród młodzieży najpopularniejszym sportem. Zorganizowane w ostatnim czasie nieliczne turnieje szkolne (Warszawa, Poznań) raczej to twierdzenie podkreślają. Mała liczba startujących zespołów w porównaniu z zawodami w grach sportowych (koszykówka, siatkówka), czy w lekkiej atletyce świadczy o pewnym przesunięciu się zainteresowań terenu szkolnego właśnie w kierunku tych sportów. Przyczyn tego nie należy szukać głęboko. Zakaz zrobił swoje, wyeliminował bowiem sport piłkarski z szerokiego zasięgu szkolnego, odciągnął ogół uczniów, którzy szukając momentów na wyładowanie zainteresowań piłkarskich zetknęli się przede wszystkim z koszykówką, siatkówką i szczypiorniakiem, nie tępionymi ale popieranymi na terenie szkół. Jednostki bardziej zamiłowane lub sprawne poszły do klubów sportowych i tam pokryjomu grały dalej. Jeżeli do tego dodać słabe stosunkowo przygotowanie nauczycieli w uczelniach W. F. w zakresie nauczania piłki nożnej, brak metodycznych podręczników w języku polskim i niemal zupełny brak doświadczeń z metodyki nauczania tego sportu na terenie szkolnym, można stwierdzić, że program ćwiczeń cielesnych w liceum wprowadzający piłkę nożną trafił na grunt zupełnie nieprzygotowany i dotychczasowe wyniki wskazują na pewne ożywienie jedynie na odcinku kół sportowych. Nie można się zgodzić z takim nastawieniem do programu, którego nie realizuje się przez posiadanie 11—15 uczniów tworzących reprezentację szkolną ale przez przerobienie materiału z całymi zespołami klasowymi, a wybitnych specjalistów i zawody przesunąć dopiero do szkolnych kół sportowych.

Rozwój piłkarstwa w szkole natrafia na liczne trudności wynikające przede wszystkim z pominięcia tego sportu w programie IV klasy gimnazjalnej. Dwa ostatnie lata pobytu ucznia w szkole nie pozwalają na przerobienie obszernego materiału, który program określa jako „opanowanie techniki i taktyki gry oraz wyrobienie umiejętności gry w zespole". Dużą przeszkodą są również małe najczęściej wymiary boisk

szkolnych, dobrych do gier sportowych a mniej nadających się do piłki nożnej, i brak sprzętu (bramek, piłek itd.). Mówiąc więc o nauczaniu p. n. w szkole należy te trudności wziąć pod uwagę i rozłożyć materiał nauczania tak, aby opierał się na poprzednio już przerobionych działach w. f.

Całość nauczania piłkarstwa podzielić można na trzy rodzaje ćwiczeń: a) ćw. kondycyjne, b) ćw. techniczne, c) ćw. taktyczne.

A. Ćwiczenia kondycyjne.

Mają one przede wszystkim za zadanie przygotować ucznia w jego ogólnej i wszechstronnej sprawności fizycznej, koniecznej do pokonania trudności jakie stawiać przed nim będzie gra. W tej części pracy szkoła rozporządza dużymi możliwościami. Gry sportowe, gimnastyka, lekka atletyka są przecież objęte programem ćw. cielesnych w klasach poprzedzających liceum i ich realizacja daje zupełnie wystarczającą podbudowę do nauki piłkarstwa. Należy tylko pamiętać, aby w rozkładzie materiału nauczyciel przewidział i nasilił te elementy, które są szczególnie potrzebne dla piłkarza. W gimnastyce: ćw. nóg — z uwzględnieniem wymachów nóg z biodra, wymachów okrężnych nóg, wymachów podudzia i krążeń stopy; ćw. równoważne — bez przyrządów i z przyrządami z użyciem piłek i zwrotami w staniu na jednej nodze; skoki i podskoki — z odbicia jednonóż i obunóż, z miejsca i z rozbiegu, ze zwrotami w powietrzu w różnych kierunkach; skakanka. Nie osłabia to wcale wartości i potrzeby wszystkich ćwiczeń, które wchodzą w skład lekcji gimnastycznych. Lekka atletyka: nauka startu niskiego, start lotny, biegi krótkie i skoki (szczególnie skok wzwyż) obejmujące program IV klas gim. a dochodzą w I klasie licealnej marszobiegi i biegi na przełaj do 3 km. W nauczaniu gier sportowych (koszykówka, szczypiorniak) można przerobić elementy gry bramkarza (chwyty — dolne i górne, piąstkowanie), start do piłki, krycie przeciwnika, rzut z autu itd. Ta część ćw. kondycyjnych musi być przerobiona na lekcjach ćw. cielesnych w czasie poprzedzającym nauczanie piłkarstwa. Nie wyczerpią nam one jednak całości. Pewną grupę ćw. kondycyjnych pozostawimy na lekcje piłkarstwa. Będzie to grupa

biegów piłkarskich, budowanych na lekkiej atletyce ale przez swoje specjalne zastosowanie i formę znacznie od niej różniących się. Jeżeli bowiem będziemy przyjmować szybkość jako podstawę oceny biegu dla piłkarza to okaże się ona nie wystarczająca. Gracz nie zawsze biegnie po linii prostej, nie zawsze do celu z góry określonego ale za to zawsze z innych postaw wyjściowych. Biegnie często w bok, biegnie w tył, skośnie itp., zmienia nagle kierunek, zwalnia szybkość w chwili posiadania piłki a więc sama szybkość w linii prostej nie decyduje.

Szybka orientacja i reakcja w zależności od gry wymaga ćwiczenia specjalnych biegów piłkarskich. Tę część ćwiczeń kondycyjnych będziemy zawsze przerabiać w lekcjach piłkarstwa, przeznaczając na nie 10—12 minut jako ćwiczenia wstępne. W ćwiczeniach tych przerobić należy: biegi ze stopniowym zwiększaniem szybkości; biegi z nagłą zmianą szybkości na sygnał; bieg tyłem; biegi przekładanką w lewo, w prawo, w tył i w przód; biegi po małym obwodzie koła; biegi z nagłymi zwrotami na sygnał, we wszystkich kierunkach; starty z podporu i leżenia, biegi z podskokami; biegi rzędem za prowadzącym, który zmienia kierunki i szybkość. Wszystkie ćwiczenia w miarę możności przerabiamy w formie współzawodnictwa (dwójkami, trójkami, sztafety), zmieniając sygnały (gwizdek, chorągiewka) a dla większego zainteresowania uczniów możemy wprowadzić piłki jako cel startów lub biegów (np. wspólny start do piłek ustawionych na jednej wysokości, bieg do piłki toczącej się itp.).

B. Ćwiczenia techniczne.

Są one podstawą gry piłkarskiej, cel swój mają w swobodnym operowaniu piłką. Na terenie zespołów klasowych, które są pierwszym stopniem przygotowawczym idącym dalej do treningów szkolnych kół sportowych, zespołów międzyszkolnych a później nawet klubów piłkarskich, ćwiczenia techniczne będą podstawą pracy i im najwięcej poświęcimy czasu. Właśnie pierwsze kroki późniejszego gracza nadają się na ten cel; starszego gracza trudno zmusić do przerabiania podstawowych ćwiczeń a jeszcze trudniej oduczyć naleciałości. Na ćw. techniczne poświęcimy 20—25 minut cza-

su w każdej jednostce lekcyjnej, wybierając stopniowo ze wszystkich grup na jakie można je podzielić.

1. Gaszenie piłki.

Gaszenie (stopowanie) piłki jest podstawowym elementem techniki, bez tej umiejętności nie można mówić o opanowaniu piłki. Podobnie jak w grach sportowych zaczynamy od chwytu piłki, bez którego nie wejdziemy w jej posiadanie tak w p. n. zaczynamy od gaszenia. Gra wymaga umiejętności gaszenia każdą niemal częścią ciała w zależności od sposobu jakim piłka idzie w stronę grającego. Tu już trzeba powiedzieć sobie wyraźnie, że czasu na przerobienie wszystkich rodzajów gaszenia w szkole nie ma. Przerobimy tylko najpotrzebniejsze i najczęściej w grze spotykane. Będą to gaszenia:

a. Gaszenie podeszwą.

Piłkę rzuconą przez współćwiczącego z przodu, gasimy przez przytrzymanie jej podeszwą w chwili zetknięcia się jej z ziemią. Ciężar ciała przesunięty na nogę postawną, lekko ugiętą w kolanie. Noga gasząca nie unosi się wysoko, palce stopy skierowane ku górze.

b. Gaszenie wewnętrzną stroną stopy.

Piłkę gasimy zewnętrzną stroną stopy, palce uniesione lekko ku górze. Noga gasząca nieco cofnięta w tył, tułów skręcony dla osłony przed przeciwnikiem.

c. Gaszenie zewnętrzną częścią stopy.

Piłkę idącą z lewej strony gasimy zewnętrzną częścią stopy prawej, skrzyżowanej w lewo i odwrotnie.

d. Gaszenie goleniami.

Obydwie nogi, możliwie blisko siebie uginamy w kolanach wychylonych silnie w przód. Piłka zatrzymuje się

w chwili odbicia od ziemi skośnie ustawionymi goleniami (nie kolanami).

Gaszenia przerabiamy początkowo w miejscu, rzucając lub podając piłkę przez współćwiczącego z bliskiej odległości. Po pełnym opanowaniu ćwiczeń w miejscu przechodzimy do ćw. w marszu, z małym startem do piłki a wreszcie w biegu.

Pozostałe gaszenia a więc udem, podbiciem w powietrzu i piersiami przerabiać trzeba na treningach kół sportowych, gdzie poziom będzie wyższy bo złożony z młodzieży specjalizującej się. Gaszenia głową wejdą w grupę ćwiczeń gry głową.

2. Rzuty.

a. Wewnętrzną stroną stopy.

Rzut stosowany najczęściej jako podanie krótkie (20 do 30 m) odznaczające się celnością i łatwością przejęcia. Przerabiamy łącznie z gaszeniem piłki; jedna noga gasi druga podaje. Również półgórny rzut w kole z małego kozła bez gaszenia.

b. Podbiciem.

Rzut stosowany jako dalekie podanie płaskie i strzał do bramki. Zwracamy uwagę na dużą obszerność ruchu nogi cofniętej w tył, wymach jej do przodu ruchem przyspieszonym, pracę tułowia. Piłka zostaje uderzona jak sama nazwa wskazuje podbiciem, palce nogi przyciągnięte do ziemi. Przy strzałach piłką uderzamy w środek, uderzona niżej podnosi się w locie do góry.

c. Półvolej.

Uczeń opuszcza ręką piłkę na ziemię i w momencie zetknięcia się z ziemią uderza podbiciem (silnie wyprężonym).

d. Rzut z powietrza (volej).

Początkowo piłkę rzucamy rękami o ziemię i po koźle uderzamy w powietrzu podbiciem.

Naukę rzutów przerabiamy często łącznie z gaszeniem w grupach możliwie małych (2—5 uczniów na jedną piłkę). Pozostałe rzuty: zewnętrzną stroną stopy i szpicem początkowo nie wprowadzamy w szkole ze względu na obawę ich nadużywania co nie jest w grze pożądane. Rzut piętą, udem, podbiciem w bok i do tyłu pozostawiamy dla zaawansowanych.

3. Prowadzenie piłki.

a) Po obwodzie koła posuwając się w prawo co drugi krok uderzamy piłkę wewnętrzną stroną stopy prawej — to samo w lewo lewą nogą,

b) jak wyżej — zewnętrzną stroną stopy,

c) uczniowie posuwają się rzędem po obwodzie koła, jeden prowadzi piłkę zewnętrzną stroną stopy — na sygnał gasi podeszwą piłkę do której nadbiega uczeń idący za nim itd.,

d) jak wyżej — prowadzenie wewnętrzną stroną stopy na sygnał podaje przedniemu (przy podaniu musi piłkę nieco wyprzedzić),

e) prowadzenie piłki po linii prostej zewnętrzną stroną stopy lewej i prawej na zmianę to samo wewnętrzną stroną stopy,

f) prowadzenie piłki zygzakiem pomiędzy chorągiewkami lub współćwiczącymi,

g) prowadzenie piłki wślad za pierwszym.

Przy wszystkich prowadzeniach należy położyć nacisk na konieczność małych wypuszczeń piłki. Prowadzenia przerabiamy początkowo w marszu, później w biegu a nawet w formie wyścigów i sztafet. Łączymy także z gaszeniami i podaniami w poszczególne fragmenty gry.

4. Gra głową.

a) Rzut głową: Gracz cofa tułów w tył, głowa wraz z szyją usztywniona, piłkę uderzamy czołem i równocześnie prostuje tułów.

b) Podanie głową na wprost i do boku: przy podaniu do boku piłka także uderzona czołem, gracz zwrócony twarzą do kierunku podania (przez skręt tułowia w biodrach).

c) Gaszenie głową: przyjmujemy piłkę na czoło i w momencie zetknięcia się głowę cofamy wtył, piłka łagodnie spada pod nogi.

Grę głową stopniujemy od piłki zawieszonej, podawanej ręką, dowolnie w kole, później w trójkach, w rzędzie i strzały na bramkę.

Tadeusz Foryś

(Dok. n.)

WYCHOWAWCA FIZYCZNY

(Sprawy Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych).

I. Z prac Zarządu Głównego.

1) Pełne zebranie Zarządu Głównego z udziałem prezesów okręgów odbyło się w Warszawie w dniu 16 kwietnia o godz. 9. Obrady, które trwały do godz. 16, poświęcone były sprawozdaniom z działalności Zarządu Głównego i Okręgów, jak również programowi prac na najbliższy okres. Poza tym załatwiono sprawę rozdziału składki miesięcznej członków 2 zł, uchwalonej przez Walny Zjazd Delegatów w grudniu ub. r.

2) W dniu 22 kwietnia 2 delegaci Zarządu Głównego odbyli podróż służbową do Poznania, celem pomocy okręgowi poznańskiemu załatwienia trudnych spraw organizacyjnych. Wynik pozytywny.

II. Ubezpieczenie członków.

Pełne zebranie Zarządu Głównego postanowiło wprowadzić ubezpieczenie indywidualne członków w wysokości 50 gr miesięcznie od członka, które wchodzi w ramy 2-złotowej składki obecnej. Forma i rodzaj ubezpieczenia, jak również czy ubezpieczenie ma nastąpić w jakimś towarzystwie ubezpieczeń, czy też będzie przeprowadzone we własnej administracji, są przedmiotem pilnych studiów Zarządu Głównego.

III. Z Koła Warszawskiego.

1) Zarząd Koła udostępnił dla swych członków bezpłatne korzystanie z kortów tenisowych 3 razy tygodniowo w Parku Szkolnym.

2) Koło projektuje zorganizowanie w czasie ferii letnich szeregu obozów i kursów, a mianowicie: a) ogólnopolski *kurs taternictwa* dla członków PZWF 2 tygodnie w miesiącu sierpniu, b) dla nauczycielstwa szkół i okręgu warszawskiego obozy — sportowo wypoczynkowe nad morzem i w Kutach, w lipcu i sierpniu po 3 tygodnie, obozy wychowania fizycznego w Piwnicznej, obozy turystyczno-wypoczynkowe w Zakopanem w lipcu i sierpniu, obóz wędrowny od Zaolzia po Lodowy w Tatrach w czasie od 6—27 lipca, wreszcie c) dla *młodzieży szkolnej* obozy wyszkoleniowo-wypoczynkowe nad morzem, w Kuźnicach i Jurgowie, obóz przysposobienia sportowego w Górach Świętokrzyskich i kursy turystyki wysokogórskiej.

IV. Z Okręgu Pomorskiego.

1) Dzięki poparciu wojewody pomorskiego Raczkiewicza, Zarząd Okręgu przeprowadza transakcję nabycia 2 ha terenu nad je-

ziorem Charzykowskim, gdzie zamierza przy poparciu finansowym Zarządu Głównego budować *ośrodek sportów wodnych* PZWF.

2) W dniu 28 maja urządza Okręg pomorski *spływ wodny do Torunia* młodzieży szkolnej z Pomorza. Udział zgłosiło 14 miast z 77 kajakami, 29 łodziami wiosłowymi i 6 łodziami żaglowymi.

3) Koło morskie organizuje w miesiącu lipcu 14-dniowe kursy sportów wodnych w Charzykowie dla młodzieży szkolnej.

V. Z Okręgu Wołyńskiego.

1) Okręg Wołyński zorganizował w Krzemieńcu *Spółdzielnię dla wyrobu i sprzedaży artykułów sportowych*. Członkami Spółdzielni mogą być nie tylko członkowie PZWF, ale i sportowcy, instytucje itp. Wpisowe wynosi 5 zł, udział 25 zł. Prezesem Rady Nadzorczej Spółdzielni został wybrany kol. Jeremi Śliwiński, prezesem Zarządu kol. Jan Targoński. Wkrótce zostaną rozesłane prospekty i cenniki. Spółdzielnia rozpoczyna swą działalność w bieżącym miesiącu. Udziały przyjmuje i daje wyjaśnienia bliższe Zarząd Spółdzielni w Krzemieńcu, Stare Wały 5.

2) Zarząd Okręgu zorganizował turniej siatkówki dla międzyszkolnych klubów sportowych. Turniej odbył się w Równym 25—26 marca. W kwietniu odbyły się międzyszkolne korespondencyjne zawody strzeleckie.

3) Zarząd Okręgu organizuje w czasie wakacji kolonie wypoczynkowo-sportowe dla młodzieży szkolnej.

VI. Z Okręgu Krakowskiego.

Zarząd Okręgu organizuje w miesiącu maju wielkie zawody lekkoatletyczne młodzieży szkolnej okręgu krakowskiego, które niewątpliwie przyczynią się do nowego rozwoju lekkoatletyki szkolnej w okręgu.

VII. Wycieczka na Lingiadę.

Zarząd Główny przesłał do Stokholmu wypełnione zgłoszenie uczestników, którzy zadeklarowali swój udział w wycieczce i przysłali wpisowe w kwocie 13 zł, o którym pisaliśmy w poprzednim nrze „Wychowania Fizycznego" i zawiadamialiśmy okręgi osobnymi okólnikami. Pieniądze przekazano do Komitetu Organizacyjnego Lingiady w Stokholmie. W niedługim czasie uczestnicy wycieczki będą imiennie zawiadomieni w sprawie paszportów i programu wycieczki.

VIII. Kursy wakacyjne w Lund.

W południowo-szwedzkim Instytucie Gimnastycznym w Lund odbędą się następujące kursy pod kierownictwem mjr J. G. Thulina:

I. Od 7 do 19 sierpnia międzynarodowy kurs gimnastyki szwedzkiej, obejmujący ćwiczenia praktyczne, analizę ruchów, wykłady teoretyczno-metodyczne; ponadto zabawy i gry ruchowe i tańce ludowe.

II. Od 21—26 sierpnia specjalny kurs gimnastyki wyrównawczej, rytmiki i lekkoatletyki. Gimnastyka wyrównawcza obejmie: wykłady, demonstracje (dzieci leczonych w klinice ortopedycznej), praktyczne ćwiczenia gimnastyki parami. Wykłady będą poruszały następujące tematy: opis, rozpoznanie, przyczyny i leczenie skrzywień kręgosłupa i nienormalności pasa barkowego, oraz płaskiej stopy. Rytmika według metody nauczania Medau (Berlin), obejmuje ćwiczenia tak dla początkujących, jak i dla zaawansowanych. Lekkoatletyka: teoria i praktyka biegu, skoku i rzutów.

Wykłady i ćwiczenia na obu kursach będą się odbywały w języku angielskim, francuskim i niemieckim. Po kursie otrzymuje się zaświadczenia.

Koszta kursu: wpisowe na jeden lub dwa kursy: 10 kor. szw. (ok. 13 zł), utrzymanie, pomieszczenie i obsługa za pierwsze 2 tygodnie 110 kor., za trzeci tydzień 50 kor., za sam trzeci tydzień bez pierwszych dwóch wpisowe 5 zł, koszta utrzymania 60 zł. W razie żądania pojedynczego pokoju dopłata 7 kor.

Grupy osób od 5 w górę mogą otrzymać zniżkę od sum powyższych. Zgłoszenia najpóźniej do 30 czerwca br. Bliższe informacje co do wyjazdu na kursy można otrzymać w Polskim Związku Wychowawców Fizycznych, Warszawa, Nowy Świat 7 m. 27.

IX. Wolne posady.

Zarząd Okręgu Wołyńskiego zawiadamia, że do objęcia są następujące wolne posady nauczycieli wychowania fizycznego: *Kowel* — pryw. liceum i gimnazjum z pol. jęz. naucz. Klary Erlich i pryw. lic. i gimn. z hebrajskim jęz. naucz. „Tarbut". W obu szkołach łącznie są pełne etaty dla nauczyciela i nauczycielki. *Łuck* — szkoła stolarska P. M. S. (nauczyciel). *Włodzimierz* — gimnazjum mechaniczne P. M. S. i pryw. gimn. z polskim jęz. naucz. Verschlissera (nauczyciel). *Dubno* — pryw. gimn. kupieckie. Wynagrodzenie w wymienionych szkołach wedle norm nauczycieli szkół państwowych z dodatkiem 10—15%. Bliższych informacji udziela kol. J. Śliwiński, *Równe*, Kuratorium Okr. Szkol. Wołyńskiego.

Zarząd Główny na F. O. N.

Zarząd Główny P. Z. W. F. złożył w Generalnym Inspektoracie Sił Zbrojnych kwotę 200 zł na F. O. N., wzywając wszystkie okręgi do przeprowadzenia zbiórki na dozbrojenie armii na swym terenie.

Nasze spostrzeżenia

1. Co ważniejsze: gazon, czy zdrowie dzieci?

W jednym z miast powiatowych natychmiast po wyjściu z dworca rzuca się w oczy piękny gazon kwiatowy, z którego środka bije prześliczna fontanna wody. Aż oczy się radują na ten widok, bo przypuszczać należy, że miasto dbające o kulturę, będzie dbało o nią na wszystkich odcinkach. Niestety, jedna ze szkół powszechnych, skupiająca blisko 800 dzieci, nie mająca sali gimnastycznej nie może korzystać z boiska szkolnego, bo jest na nim piasek i tak się strasznie kurzy, że byłoby absurdem w tym kurzu prowadzić ćwiczenia cielesne. Nawet na pauzę dzieci nie mogą wybiegać na boisko, bo wracają z pełnymi ustami i oczami piasku. Zapytujemy, co ważniejsze — gazon, czy zdrowie dzieci i jakże krótkowzroczna jest polityka zarządu miejskiego, który nie ochraniając należycie zdrowia dzieci, w przyszłości na pewno więcej wyda pieniędzy na opiekę nad nimi i leczenie ich, aniżeli by dziś kosztowała woda do polewania boiska. Gazon musi być, fontanna też, bo to każdy widzi, ale szkoła powszechna, na uboczu, może tonąć w kurzu, a w płucach 800 dzieci, przyszłych obywateli i pracowników miasta mogą się spokojnie rozwijać laseczniki gruźlicy, bo magistrat nie zezwala na polewanie boiska. Szkoda wody. A możeby zabrakło na fontannę?

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

E. Asmussen, E. Hohwü Christensen i Marius Nielsen: **Uwagi o krążeniu krwi w biernej pozycji stania.** (Om Kredslöbet i passiv staaende Stilling). Tidsskrift for Legemsövelser nr 2, 1939.

W r. 1923 Lindhard udowodnił, że pojemność minutowa serca jest mniejsza w pozycji stojącej, niż w leżącej, a późniejsze badania to potwierdziły. Młodzi, słabo umięśnieni osobnicy okazują często oznaki zaburzeń w krążeniu (spadek ciśnienia krwi, skłonność do zasłabnięć i omdleń) po dłuższym przebywaniu w zwyczajnej pozycji spokojnego stania. Szczególnie uwydatnia się to po pracy muskulatury nóg (marsz i bieg). Ponieważ tedy pozycja stojąca może w pewnych okolicznościach spowodować zaburzenia w krążeniu, autorzy przeprowadzili u normalnych, dobrze wytrenowanych osobników szereg badań nad oddziaływaniem samej pozycji stania, utrzymywanej czysto biernie, bez zwiększenia pracy mięśniowej.

Krążenie krwi utrzymuje się długo na normalnym poziomie, chociaż dzieje się to na koszt ukrwienia innych organów. Jednym z organów, na które — jak się okazało z badań — najsilniej w odniesieniu do krążenia oddziaływa pozycja stojąca, były jelita. W wyniku doświadczenia picia wody w pozycji leżącej, kiedy osobnik badany w ciągu 70 minut wypił 2,2 litra wody, wydalanie uryny wzrosło np. z wartości spoczynkowej 0,6 cm^3/min do około 20 cm^3/min, podczas gdy przy podobnym piciu wody w biernej pozycji stojącej wzrosło to wydalanie w podobnym przeciągu czasu tylko do 3 cm^3/min. Skoro jednak osobnik badany z powrotem przeszedł do pozycji leżącej, wydalanie uryny wzrosło bardzo szybko, mimo że więcej wody mu nie podawano. Zmniejszone wydalanie uryny w staniu należy wyjaśnić okolicznością, że krążenie krwi do jelit silnie spadło i dlatego znaczna część pobranej wody pozostała w jelitach.

Obniżenia pojemności minutowej serca w biernej pozycji stania nie należy pojmować jako celowego urządzenia regulacyjnego ze strony organizmu, lecz trzeba wytłumaczyć je nagromadzeniem (biernym) tak wielkiej ilości krwi w naczyniach kończyn dolnych, że normalne wypełnienie krwią serca się zmniejsza.

Zmniejszenie wypełnienia serca krwią stara się organizm jak najbardziej zrekompensować po części przez zwiększenie częstości pulsu, po części zaś przez zmniejszenie strumienia krwi do pewnych organów, m. in. do jelit. Pomiary pojemności krwi w kończynach dolnych wykazały, że wskutek działania siły ciężkości gromadzi się w naczyniach kończyn dolnych ponad 0,5 litra krwi. Tego rodzaju stosunki zachodzą jednakże tylko w czasie biernej pozycji stania. Okazało się bowiem, że nawet słabe skurcze mięśni nóg wywołują już opróżnienie wypełnionych naczyń krwionośnych i dzięki temu poprawiają krążenie, co m. in. objawia się w postaci obniżenia częstości pulsu.

Jest rzeczą bardzo interesującą poznać, czy tego rodzaju przesunięcia krwi kompensują się również w czasie pracy, gdy krążenie z góry silnie uległo zmianom z innej przyczyny, w taki sam sposób jak w czasie spoczynku, tzn. przez zmiany pulsu. Aby się o tym przekonać przeprowadzono badanie w czasie pracy mięśni kończyn górnych w rozmaitych pozycjach ciała. Badania te wykazały, że puls w czasie pracy zmienia się w podobny sposób jak przy biernych zmianach pozycji ciała w spoczynku. Można np. przytoczyć, że częstość pulsu w czasie pracy wzrosła z ok. 70 (przy pracy w pozycji leżącej) do ok. 100, gdy osobnika badanego ustawiono biernie w pozycji stojącej, bez przerywania i zmieniania przez niego pracy ramion.

Zgodnie z powyżej naszkicowanymi danymi należy przyjąć, że bierna pozycja stania nawet dla zdrowych i dobrze wytrenowanych osobników, zarówno w czasie spoczynku jak i w czasie pracy ramion, oznacza dość znaczne obciążenie mechanizmu regulacyjnego krążenia krwi.

tb.

Z. Nożyńska — **„10 minut codziennej gimnastyki"** — Poznań, Księgarnia Św. Wojciecha, 1938, stron 85.

Pożyteczna ta książeczka została wydana jako 10-ty tomik cyklu „Skarbczyk domowy". Zawiera ona część teoretyczną i praktyczną. Część teoretyczna oparta jest na pracy prof. Piaseckiego — Zarys teorii wych. fiz. i składa się z kilku rozdziałów, w których autorka uzasadnia potrzebę uprawiania codziennych ćwiczeń, podaje ich znaczenie dla samopoczucia człowieka i krótko omawia fizjologię ruchu.

Następne rozdziały stanowią wskazówki, jak korzystać z części praktycznej książki. Część praktyczna zawiera po trzy osnowy lekcyjne, przeznaczone dla dzieci w wieku 10—14 lat, dla kobiet i dla mężczyzn. Ćwiczenia dobrane są b. starannie i celowo. Autorka skorzystała tu nie tylko z własnej wiedzy i doświadczenia, lecz oparła się również na wskazówkach wiz. W. Sikorskiego. Książeczka będzie cenną pomocą dla tych co chcą uprawiać codzienne ćwiczenia w domu i dla organizacji propagujących je wśród swych członków.

mgr E. Gielówna.

KRONIKA

Zakończenie okresu pracy zimowej w Studium Wychowania Fizycznego, Uniwersytetu Poznańskiego.

W dniu 17.III.39 odbyło się posiedzenie naukowe, w program którego weszły dwa odczyty: dr St. Dedio — Wartości turystyczne i krajoznawcze odzyskanych Tatr Spiskich i dr T. Wisilewski — Stopa jako dźwignia dwuramienna. Oba odczyty wywołały żywe dyskusje. Po południu nastąpiły pokazy ćwiczeń. Na program złożyły się: tańce narodowe (prow. mgr Ł. Lange), gimnastyka pań I roku stud. (prow. instr. Kośpiska), gimnastyka panów I i II r. stud. (prow. mgr L. Sikorski), gimnastyka pań II i III r. stud. (prow. instr. Pigoniówna), gimnastyka zespołu ćwiczebnego na Lingiadę (prow. wizytator W. Sikorski) i śpiew chóru Studium (prow. instr. Nowak). Zainteresowanie się pracą Studium jest coraz większe. Obecni byli oprócz przedstawicieli władz szkolnych (Kuratorium i Ministerstwa) oraz wojskowych, wychowawcy fizyczni, studenci, młodzież starszych klas szkół średnich i in.

mgr E. Gielówna.

•

Jak się dowiadujemy Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego po uzyskaniu funduszów na cele sportu w szkołach średnich z Państwowego Urzędu W. F. i P. W. wydaje zasadnicze zarządzenie o zorganizowaniu sportu szkolnego w formie międzyszkolnych zespołów sportowych. Zarządzenie to będzie przez fachowców omówione w następnym numerze „Wychowania Fizycznego". Tymczasem zaś rejestrujemy je z radością, że wreszcie sprawa sportu w szkole po tylu latach niepewności została unormowana.

•

W bieżącym roku szkolnym Ministerstwo W. R. i O. P. przy pomocy finansowej Państwowego Urzędu W. F. i P. W. podjęło systematyczną akcję doszkalania nauczycieli w. f. w szkołach średnich. Wiemy przecież dobrze, że jest wśród naszych kolegów wiele osób takich, które z różnych powodów od wielu już lat nie mogły wziąć udziału w żadnych dokształcających kursach nauczycielskich, a tymczasem i wiedza o wychowaniu fizycznym i metody pracy postępują szybko naprzód. Koledzy ci pozostali więc daleko w tyle i koniecznie potrzebują przeszkolenia, jeśli nie mają stać się w ogóle nieużytecznymi. Z dużym uznaniem należy podnieść stanowisko Ministerstwa, które rozpoczynając tę akcję, postawiło ją na zdrowej i słusznej płaszczyźnie delegacji służbowej. Władze szkolne nadzorujące wychowanie fizyczne wiedzą dobrze komu z nas najbardziej potrzeba przeszkolenia, delegują więc tych nauczycieli, którzy powinni przeszkolenie przejść, a płacąc koszty delegacji, nie żądają od nauczyciela ofiar materialnych, co dotychczas było na porządku dziennym.